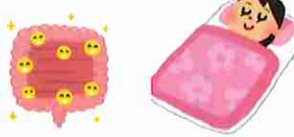


いきいき元気お役立ち講座

2021



	内容		日程	会場
第1回	いつか必要になった時に備えよう！ ・介護保険の使い方	介護保険制度や総合事業など高齢者の暮らしを支える制度のお話や便利な福祉機器の体験など 	6/17 (木)	村岡テラス
			10/27 (水)	きらり
第2回	健康と筋力を維持しよう！ ①自宅でできる日常生活にいかす運動！	いつまでも元気に動けるように、日常生活に必要な筋肉をつける体操 	7/15 (木)	村岡テラス
			11/24 (水)	きらり
第3回	健康と筋力を維持しよう！ ②腸内環境を整えて、質のよい睡眠をとろう！	おなかの健康維持とよりよい睡眠をとるためのお話 	8/19 (木)	村岡テラス
			12/22 (水)	きらり
第4回	健康と筋力を維持しよう！ ③筋肉をつけるための食事をしよう	上手に栄養補助食品などを利用して、筋肉をつけるための効果的なたんぱく質の取り方などのお話 	9/16 (木)	村岡テラス
			1/26 (水)	きらり

「地域の縁側」村岡テラス 藤沢市宮前380-1 時間：16:00～17:30

地域ささえあいセンター「きらり」 藤沢市渡内4-5-18 1階 時間：14:00～15:30

定員15名程度・会場によって開催時間が異なります

事前申し込みのため、参加希望の方は下記お問合せ先までお申し込みください

※新型コロナウイルス感染症予防には十分配慮して実施いたします。
感染症予防のため検温、手指消毒、マスクの着用をお願いしています。（裏面参照）

問い合わせ先：村岡いきいきサポートセンター

0466-24-4100

「地域の縁側」村岡テラス

0466-52-6675

「地域ささえあいセンター」きらり

0466-86-7531

新型コロナウイルス感染症予防のために

- ・体調の悪い方、家族に発熱（37.5℃以上）している方がいる場合はご遠慮ください。
- ・マスクの着用をお願いします。
- ・会場にアルコール消毒、体温計を設置しております。手指消毒、検温をお願いします。
- ・感染が発生した場合に備えて、連絡先を確認させていただきます。万が一感染が発生した場合は、保健所による調査への協力をお願いします。
- ・会場は、こまめな換気を致します。体温調節がしやすい服装でお越しください。

恐れ入りますが、以上の事項をご了承いただいた上ご参加いただきますようお願い申し上げます。

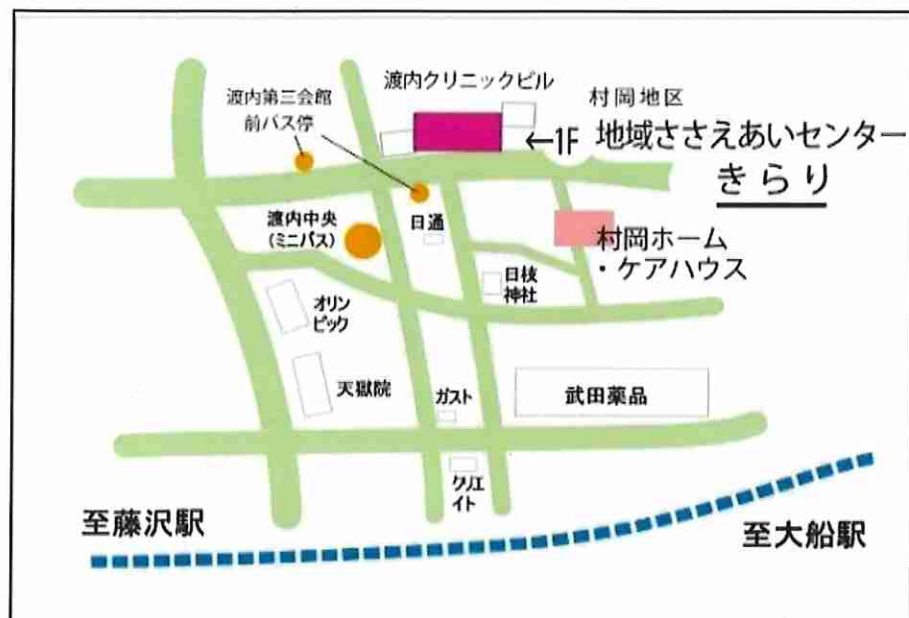
会場案内

村岡テラス

藤沢市地域の縁側「村岡テラス」
住 所：藤沢市宮前380-1
運営者：社会福祉法人八寿会
村岡宮前ローカルサイト
問合せ：0466-52-6675



きらり



村岡地区 地域ささえあいセンター
「きらり」
住 所：藤沢市渡内4-5-18
渡内クリニックビル1階
運営者：社会福祉法人 喜寿福祉会
問合せ：0466-86-7531