

いきいき元気お役立ち講座

2023



今年のテーマは「自分を知らうプロジェクト2023 歩行と動作編」！

予約制

今年は3会場で開催！
※内容は同じです

村岡
テラス
(20名)

村岡
市民の
家
(10名)

きらり
(15名)

第
1
回

測ってみよう！ 歩行姿勢チェック

講師：福祉用具ヤマシタ



自分の歩く姿を見たことは
ありますか？
一人ではなかなか気づくことが
できない歩行姿勢について、
チェックしてみましょう！
おすすめのトレーニングを
学んでみましょう！



6/22
(木)
16:00
～
17:30

9/8
(金)
10:00
～
11:30

12/13
(水)
14:00
～
15:30

第
2
回

続けよう！ 生活を送るために必 要な筋トレ

講師：清流苑デイケア

自宅で生活を続けていくために、
どのような筋肉が必要になるで
しょうか？
生活動作（入浴・排せつなど）
を自分でし続けるための筋トレ
を紹介します！



7/27
(木)
16:00
～
17:30

10/13
(金)
10:00
～
11:30

1/10
(水)
14:00
～
15:30

第
3
回

知っておこう！ 緊急通報システムと 杖の選び方

講師：福祉用具ニッショウ
村岡いきいきサポートセンター

藤沢市の緊急通報システムと
杖や歩行器の選び方のポイント
などをご紹介します！
また、自費でも購入できる
用具について説明します！



8/24
(木)
16:00
～
17:30

11/10
(金)
10:00
～
11:30

2/14
(水)
14:00
～
15:30

- ※ 会場により定員・開催時間が異なります！
- ※ 事前申込み制です。講座の1か月前から申込み可能です！
- ※ ご体調に気を付けてご来場ください！

申込み先：村岡いきいきサポートセンター 0466-24-4100

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



送迎バスがあります！

(※先着順になります)

- 15:30 川名御霊神社鳥居前
- 15:40 パークアリーナSPA棟前
- 15:50 村岡テラス

村岡市民の家

藤沢市
 村岡市民の家

住所：
 藤沢市弥勒寺3-5-13

出典：
 国土地理院ウェブサイト
<https://maps.gsi.go.jp/>



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 喜寿福社会
 問合せ：0466-86-7531

