

チャレンジII

高次脳機能障がい者 当事者会 & 家族会 参加者様

2020/4/27作成



みなさま、お元気ですか??

健康維持 や 新たな障がいの予防 のために、
‘お家で無理なくできる運動’ を実践してみてください。

《 運動不足解消のための番組の紹介 》

★ ジェイコム湘南（ケーブルテレビ）：
コミュニティチャンネル 11ch の「ふじさわ情報ナビ」
で「自宅でできる運動」を紹介します！

○5月11日(月)～：放送時間 9:00～、12:00～、
20:00～、23:30～ (1日4回)

《 フレイル予防のための運動紹介 》

★ 広報ふじさわ（5 / 10号）
「フレイル※予防のための運動」を掲載します！

※「フレイル」とは：加齢に伴い、気力や体力など心身の活力が低下した状態で、健康と障がい（介護）の間のような状態。

体調や体についての
ご不安などがありましたら、
お電話での相談も可能です。



(公財) 藤沢市保健医療財団 保健事業課
理学療法士 店橋 典子

電話 0466-88-6752

不在の場合は、折り返し
ご連絡差し上げます。