

地域の縁側 かわうそ

2022

2月



どなたでもお気軽にお越しください♪ 参加費は無料です！

月

水

金



陶芸教室

2



美文字で脳トレ

4



ふまねっと

7



編み物&占い
&折り紙

9



お休み

11

ポッチャ

14



健康体操

16



卓球療法

座ってもできます♪

18



口腔体操
井戸端サロン

21



お休み

23

天皇誕生日

絵手紙教室

25



ヨガ教室

28



※感染症予防に十分配慮して開催をしています

※時間は全て10時00分～11時30分まで



フレイルとは？

要介護状態になる手前の虚弱状態を「フレイル」と呼びます。フレイルが続くと、要介護リスクが高まります。生活習慣を見直して、予防しましょう！

フレイル予防の3本柱



福祉なんでも相談窓口



暮らしのお困りごとをなんでもご相談ください。地域のネットワークと連携し、必要に応じて、専門機関などにお繋ぎします。

お問い合わせ

社会福祉法人 光友会 地域の縁側かわうそ
住所：〒252-0825 藤沢市瀬郷 1 0 0 3
電話：0466-48-4586
(お気軽にお問い合わせください)

送迎車あります



<行き>

御所見市民センター 9:45出発

<帰り>

地域の縁側かわうそ 11:45出発