

地域の縁側 かわうそ

2022



9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！
 ※感染症が蔓延しているため急遽お休みすることがありますのでご了承ください。

月

水

金

※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

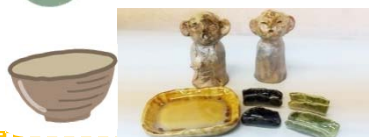


2 美文字で
脳トレ
美

5 ふまねっと



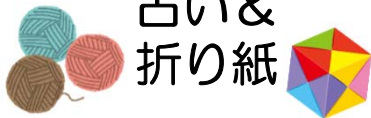
7 陶芸教室



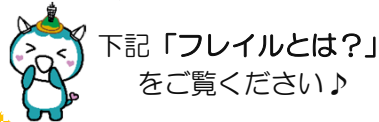
9 ボッチャ



12 編み物&
占い&
折り紙



14 フレイル予防教室
井戸端サロン



16 卓球療法



座ってもできます♪

19 お休み

21 スルーネット
ピンポン



23 お休み

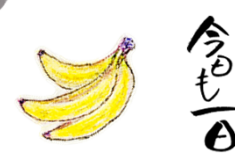
26 ヨガ教室



28 健康体操



30 絵手紙教室



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！

健康 → 虚弱状態 (フレイル) → 要介護

健康管理で回復できる

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1003
 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