

地域の縁側 かわうそ



2021

8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

ふまねっと

2



陶芸教室

4



美文字で脳トレ

6



編み物&占い

9



お休み

11

ポッチャ

13



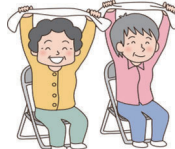
口腔体操と
フレイル講座

16

下記「フレイルとは？」
をご覧ください♪

健康体操

18



卓球療法
座ってもできます♪

20



折り紙

23



ヨガ教室

25



絵手紙教室

27



スルーネット
ピンポン

30



※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！

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