

地域の縁側 かわうそ

2022

1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

お休み

3

水

陶芸教室



5

金

美文字で脳トレ



7

お休み

10

編み物&占い



12

ポッチャ



14

口腔体操
フレイル講座



下記「フレイルとは？」
をご覧ください♪

17

ヨガ教室



19

卓球療法
座ってもできます♪



21

ふまねっと



24

健康体操



26

絵手紙教室



28

スルーネット
ピンポン



31

※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！

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



運動



栄養



社会参加

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