



季刊  
2017年  
秋号

## 地域で活かそう“シニア力!” みんないきいき第6回地域活動見本市

日時:2017年9月9日(土)11時~15時

会場:藤沢市民会館 第2展示集会ホール 第1・第2会議室

いつまでも住み慣れた地域で、いきいきと暮らし続けたいと思っている

知識・経験に富んでいるシニアの皆さん!

あなたのシニア力を地域で活かせる場が沢山あることをお伝えするため、様々な分野の団体が日ごろの活動の様子を説明する見本市を開きます。活動を体験できる団体もありますので、会場に来て、見て、聞いて、シニアライフのヒントを見つけてください。



## スポーツの秋です! 体操から始めてみましょう!

気軽に参加できる身体を動かせる場所をご存知ですか?



公園などで、何人が集まって体操をしているのを見かけたことはありませんか? 身近な地域で実施している体操等に参加することで、健康維持や介護予防となり、「いつまでも自分らしくいきいきと地域で暮らす」ことにつながります。市内には、地域で自主的に体操を行っている団体があり、自由に参加できるものもありますので、紹介します。

### ▶ 参加するには手続きが必要ですか?

⇒ほとんどの団体は直接参加できますが、一部事前の申し込みが必要になります。

### ▶ どんな体操をするのですか?

⇒ストレッチ、ラジオ体操、ふじさわプラス・テン体操、かわせみ体操などの軽体操や太極拳やヨガなど様々な体操を行っています。いずれも、高齢の方にも負担なくできる体操です。

### ▶ どの公園で実施していますか?

⇒市民センターや各地区のいきいきサポートセンターにおいてあるチラシをご覧ください。



### 詳細問い合わせ先

・藤沢市福祉健康部 地域包括ケアシステム推進室

電話番号:0466-25-1111 (内線)3285

・お近くのいきいきサポートセンター(地域包括支援センター)

### 開催例(「平成29年度介護予防運動自主活動登録団体」より抜粋)

- ◎桐ヶ谷公園体操(桐ヶ谷公園:円行 毎週月曜日9:00~9:40)
- ◎渋谷ヶ原公園体操(渋谷ヶ原公園:湘南台 毎日7:00~7:30)
- ◎湘南台公園体操(湘南台公園:湘南台 毎週火曜日9:00~9:40)
- ◎睦自治会からだ動かし隊(遠藤丸山公園:遠藤 毎週月・水・金  
4~9月 7:30~8:00、10~3月 8:30~9:00)
- ◎かるがもクラブ(高谷第二公園&高谷会館:村岡 毎週日曜日 9:00~9:30)

