

ご存じですか
社会資源紹介②

地域の社会資源について紹介



ポールウォーキングやります！

【日時】2023.5.23(火) 14:00~15:30
【場所】コミュニティカフェ6丁目クラブ

体を動かして笑顔に！
外出しやすい情勢にもなってきました。この機会に体を楽しく動かしてみませんか？隣の滝の入北公園で実際にポールを使用します。気候が良ければ外の公園で行います。動きやすい恰好でお越しください。気になる方は虫よけ対策もご準備ください。 4の等身

【お問い合わせ先】
コミュニティカフェ6丁目クラブ
TEL: 0467-91-7300

元気なシニアの健康教室 第50回

ご好評の椅子ヨガを再度やります！

事前申し込み無くても当日参加できます！

日時 **5月24日(水)**
10:00~11:30

講師 **川井 泰子**
チェアヨガインストラクター

場所 **栄町会館**

参加費 **無料**

持ち物 **体操用のタオル
手ぬぐい・飲み物**

事前申し込み不要

お問い合わせ先
地域包括支援センター
ふれあいの泉 担当：渡邊 ☎0467-43-5977

松竹大船サロン

みんなで楽しく体を動かして運動不足を解消しましょう！

講師：元気アップ応援トレーナー黒田 智美 先生 定員超える場合受付を止める場合があります
会場：パナソニックエレクトロニクスショップ鎌倉 2F
持ち物：タオル、飲み物 参加費：1回500円 定員：15名

開催予定日(令和5年度) ※途中で変更になる可能性もあります
◇第2・4木曜日10:00~11:30 開催予定

4月 13日・27日	12月 14日・28日
5月 11日・25日	1月 11日・25日
6月 8日・22日	2月 8日・22日
7月 13日・27日	3月 14日・28日
8月 10日・24日	
9月 14日・28日	【会場地図】
10月 12日・26日	住所 大船2-17-19
11月 9日・23日	

【申し込み・お問い合わせ先】
地域包括支援センターふれあいの泉
担当：渡邊 43-5977

【令和5年度】継続開催決定！

さわやか健康教室

元気な大船の方が講師で来てくれます！
みんな楽しく体を動かしてみませんか

音楽に合わせて運動！
マットで腕

【令和5年度年間スケジュール】
会場：今泉さわやかセンター 1階大広間
持ち物：タオル、飲み物 参加費：無料
定員10名程度を想定 参加できる日の参加でも可能

令和5年5月19日(金) 10:00~11:00	当敷月
7月21日(金) 10:00~11:00	第3金曜日
9月15日(金) 10:00~11:00	に開催!
11月17日(金) 10:00~11:00	
令和6年1月19日(金) 10:00~11:00	
3月15日(金) 10:00~11:00	

【申し込み・問い合わせ先】
地域包括支援センター ふれあいの泉
担当：渡邊 43-5977

【共催】今泉台すけっと会×地域包括支援センターふれあいの泉

医療と介護の相談

令和5年5月26日(金)
10時00分~11時30分

お薬の専門家が来られます！

【今回のテーマ】
高血圧の薬と睡眠導入剤について

予約なしで参加できます！参加費は無料です

講師：みらい薬局大船店
管理薬剤師 武田 典子

会場：今泉台町内会館 2階

【お問い合わせ先】
今泉台すけっと会 長谷川 44-7598

元気なときだからこそ備える
遺言・終活について

任意事業 家族介護教室

～終活の上手な進め方とは～

生前準備

まずは！
できることから
始めてみよう！

日時：令和5年6月16日(金) 14:30~16:00
場所：大船学習センター第3集会室
講師：神奈川県司法書士会 横須賀支部
定員：10名限定(事前予約制)
費用：無料

【申し込み先】
地域包括支援センター
ふれあいの泉
担当：渡邊 43-5977

意見交換しながら行います！

地域の居場所 さっちゃんち

さっちゃんち、大好きな自宅で行うことが多く希望し、98歳にて実現できたさっちゃんちが50年以上暮らした自宅です。これからも地域の皆様の交流拠点として活用していきます。

鎌倉市岩瀬1-25-8
地図はこちら→
小一コーカーから徒歩7分
砂押橋から徒歩5分 平島バス停から徒歩7分

毎週火・木曜日9:00~17:00 自由利用日
第3土曜日は朝市(鎌倉野菜販売、健康体操など)
第3木曜日はミニマルシェ(おやつ販売、親子ひろば)

予約なしで気軽に立ち寄ってください 運営協力金200円
布小物講座 暮らしの講座 英会話 気功 雑談 親子の時間 編み物の活動をしています

【お問い合わせ先】
櫻井 sachanchiwise@gmail.com

会員募集

元気アップ体操サークル

令和4年8月にスタートの新しい体操サークルです

楽しく体を動かし、心も身体も脳もほぐしてスッキリ・リフレッシュさせませんか。

指導者：黒田智美先生(元気アップ応援トレーナー)
活動日時：毎月第2・第4月曜日の13:30~15:00
活動拠点：今泉さわやかセンター 体育館
会費：活動参加1回につき500円
入会金・月次会費はなし

会員状況：9名(女性5名 男性4名)
持ち物：上履きまたは運動靴、タオル、飲み物、マスク

連絡先 木戸園夫 tel:0467-46-5256 080-5027-0212

元気アップ会

みんなで楽しく

日程 **2023年(火曜日)** マスクしようね

3月28日	第3集会室
4月11日	第3集会室
4月25日	第3集会室
5月 9日	第3集会室
5月16日	第3集会室
6月13日	第3集会室
6月27日	第3集会室

時間 **14:00~15:30**
場所 **玉縄学習センター1分室** ☎0467-46-8670
指導 **米倉いづみ先生**
問合せ **地域包括支援センター ふれあいの泉**

0467-43-5977