



ふれあいだより

FUREAI DAYORI



2025年 6 月号◇ 第57号



紫陽花（あじさい）の由来

梅雨の季節を彩る花として親しまれている紫陽花（あじさい）は、日本を代表する花のひとつです。その名前の由来には諸説ありますが、もっとも有力とされるのは、「集（あづ）真（さ）藍（あい）」という言葉から来ているという説です。これは、「青い花が集まって咲く様子」を表した言葉で、「あづさい」が転じて「あじさい」になったといわれています。

今月号 もくじ

- ① サニーカフェ第1回を開催しました！
- ② 岩瀬公会堂で美容教室を開催予定！
- ③ オレンジカフェ、7月以降も定期開催決定
- ④ 「さっちゃんち」子ども向け企画を実施
- ⑤ 大船4丁目に誕生！新しい地域の会をご紹介
- ⑥ 市民健康課より | 介護予防への取り組み
- ⑦ 開催予定のイベント情報

ふれあい便り
はネットにも
掲載しています



鎌倉市地域包括支援センターふれあいの泉
発行日令和7年6月1日 発行者：地域連携担当 渡邊
住所：鎌倉市今泉2-4-10 TEL：0467-43-5977
<https://www.reijukai.or.jp/>



サニーカフェ第1回を開催しました！

5月14日、サニーステージ北鎌倉にて「サニーカフェ」第1回目を開催しました。今回は入居者様と近隣地域の方々にお声がけをし、14名の方にご参加いただきました。

前半は、元気ジム大船の運動指導員・那須様をお迎えし、「シナプソロジー」などの頭と体を一緒に動かす運動を体験しました。上手にできなくても、皆さんで笑い合いながら楽しく取り組むことができ、和やかなひとときとなりました。体操のあとは、飲み物を片手に意見交換会を実施。パン屋「ねこ」さんの出張販売もあり、ご希望の方はおいしいパンを楽しみながらお話しをされていました。意見交換会では、参加者の皆さんからさまざまな声をいただきました。

入居者の方からは、「普段はお部屋や施設内で過ごすことが多いので、地域の方と関わっていききたい」という前向きなお言葉をいただきました。

また、地域の方からは、「施設のことは気になっていたけれど、中でどんな方が暮らし、どのような介護を受けているのか知りたかった」というお声が寄せられました。次回のサニーカフェに向けて、参加者の皆様からは以下のようなご提案もいただきました。

- フォークダンスや音楽を楽しむ会
- 絵手紙を描く会
- 近隣地域をウォーキングする会 など

皆様からいただいたご意見を参考に、第2回もさらに楽しい会になるよう準備を進めてまいります。

サニーステージ北鎌倉×地域包括支援センター
きしろ・ふれあいの泉共催

初開催!! カフェ+体操+交流

サニーカフェ

2025.
5/14(水)
PM 14:00-16:00

会場:サニーステージ北鎌倉
住所:鎌倉市大船4-17-43

事前申し込み制
限定10名

【当日予定プログラム】
14:00~14:30 体操
14:30~15:00 意見交換
15:00~16:00 交流会

当日ばんや ねこさんがパンの
出張販売を予定!

サニーカフェは、
近隣の皆さんも気軽に
参加できるような、交流
できる場を目指しています。

介護予防体操
ルネサンス元気ジム大船
(リハビリ特化型サービス)
運動指導員が講師予定

【申し込み先】 お電話にてお申し込みください▼
サニーステージ 北鎌倉 TEL: 0467-44-3232



岩瀬公会堂で美容教室を開催予定！

6月12日に岩瀬町内会で定期的に行われている「サロンきらく」にて資生堂の方を講師として招いて美容教室を開催致します。

以前も開催したことがあり、大変好評をいただいた会になります。岩瀬にお住まいの方で15名定員で行う予定になっております。

今回はストレッチの部はお休みとなります。ご参加希望であれば岩瀬町内会のご担当者様へお問合せください。

普段は毎月第2木曜日10:00～11:30で開催しています。運営側の方でお茶、軽食、お菓子等を用意していただき参加者の方に振舞っています。また講師の方を招いてストレッチ体操等を参加者と一緒に行います。参加費100円です。

資生堂の化粧品療法とは

スキンケアやメイクなど化粧行為を通じて心身機能やQOL（クオリティー・オブ・ライフ＝生活の質）の維持向上など健康寿命の延伸をめざす非薬物療法です。自立支援のもと、残存機能を生かした手法を用い、「自分でする化粧」をサポートしています。

また、地域の元気な高齢者に対しては、社会性／心のフレイル予防など、介護予防としても活用ができるとされています。



サロンきらくは体操・茶話会の構成でにぎやかな会です。



以前開催した様子になります。お化粧品道具も実際に使用しています。



オレンジカフェ、7月以降も定期開催決定

オレンジカフェ ふれあいの泉で開催中！

今年度、4月・5月・6月と、特別養護老人ホーム

「ふれあいの泉」にて、オレンジカフェを3回シリーズで開催しています。

参加者は、4月に15名、5月に14名と、多くの皆さまにご利用いただき、順調に開催を続けております。地域の方々のご意見を取り入れながら、メニューの見直しやスタッフの役割分担についても、毎月話し合いを重ねて調整しています。

利用者の皆さまからもご好評をいただいております。7月以降も毎月1回の定期開催を行うことが決定しました。今後も意見を取り入れて運営していきます

7月以降のオレンジカフェチラシ

2025年
7月12日(土)
お試してから本格始動
定期開催！

オレンジカフェ

オレンジカフェは、**特別養護老人ホーム「ふれあいの泉」**に併設された、
きなたでも気軽に立ち寄れる、ほっとくつろげるカフェです。
地域のみならず、ゆったりとおしゃべりや交流を楽しめる場所として
あなたも笑顔づくりを大切にしています。
介護に関するちょっとした相談でも、お気軽にどうぞ。スタッフが親身になって対応します。

毎月第2土曜日 13:00～15:00 営業

【アクセス情報】
会場住所：鎌倉市今泉2-10-1
【バスをご利用の場合】
JR・湘南モノレール「大船駅」東口より
東15番乗り場から江ノ電バス「鎌倉南
海岸駅」に徒歩
→「福泉」バス停下車 徒歩約2分
【徒歩の場合】
大船駅から 徒歩約25分

ドリンク各種 1杯200円
(※価格は変更となる場合があります)
地域の皆さんが運営に参画し、温かい雰囲気の場を
つくりたいです。
こだわりのコーヒーは、豆から丁寧に挽いてご提
供。香り豊かな一杯をぜひお楽しみください。
紅茶やジュースもご用意しています。

【お問合せ先】 地域包括支援センターふれあいの泉
TEL: 0467-43-5977 営業時間: 8:30～17:00
営業時間: 月曜日～土曜日 日曜日定休

4・5・6月までの
オレンジカフェチラシ

**オレンジ
カフェ**

特別養護老人ホームふれあいの泉にて
3回シリーズ開催！

「オレンジカフェ」は、認知症について知りたい、話したい人の
つどいの場です。認知症の方に限らず、ご家族、地域の方々が気
軽につどえ、交流ができる場にしていきます。

1回目: 4月12日(土)
2回目: 5月10日(土)
3回目: 6月14日(土)
13:00～15:00 限定開催！

コーヒー
300円予定

【住所】 鎌倉市今泉2-10-1
【アクセス情報】
①JR・湘南モノレール「大船駅」東口
→江ノ電バス(東口5番乗り場)
南口下車 徒歩約2分
②徒歩→大船駅より徒歩25分

【お問合せ先】 ☎ 0467-43-5977
地域包括支援センターふれあいの泉 【営業時間】 8:30～17:00 日曜定休

個別での相談も承ります

**オレンジカフェ
メニュー**

Drink

○コーヒー (ホット・アイス)
(ホットはスペシャルアメリカンを選べます)

○紅茶 (ホット・アイス)

○ジュース

各200円(お茶菓子つき)

【カフェ内の企画について】
オレンジカフェの開催時間に
参加の方が楽しめる時間にして
いきたいと思っております。
そのため不定期に歌の会等の
企画を開催することがございます。
※内容は変動することがあります。

【お手洗いのご案内】
入口側に直進します
壁沿いに進むと右側にございます

オレンジカフェ運営者一同
営業時間 13:00～15:00



「さっちゃんち」子ども向け企画を実施

地域の居場所「さっちゃんち」×当センター共催企画 子どもシリーズ講座を開催します！

岩瀬にある地域の居場所「さっちゃんち」にて、当センターとの共催による子どもシリーズの講座を開催します。

参加者を募集中です。ぜひご参加ください！

【第1回 講座テーマ】

発達障害を持つ子どもの未来を描こう！

逗子市にある施設「湘南のふえいむ」は、自閉症や知的障がいのある方が、主に仕事を通じて活動している施設です。

実際に現場で働いている施設長をお招きし、高校卒業後の進路や支援の実情について、参加者の皆さんと一緒に考える時間を設けます。

【第2回 講座テーマ】

学びの多様化学校の取り組みについて

「学びの多様化学校（不登校特例校）」とは、文部科学省の指定に基づき、不登校の生徒に配慮した特別な教育課程を行う学校です。

鎌倉市教育委員会では、令和7年（2025年）4月に、「鎌倉市立由比ガ浜中学校」をこの制度に基づく学校として設置します。

当日は、担当である鎌倉市教育委員会 学びみらい課の方より説明をいただき、参加者との意見交換も予定しています。

地域の居場所さっちゃんち
地域包括支援センターふれあいの泉
共催企画

さっちゃんち 暮らしのことはじめ

6月・7月 子どもシリーズ 開催！
(座談会形式の講座となります)

会場：地域の居場所さっちゃんち
住所：鎌倉市岩瀬1-25-8 運営支援金200円

第1回 発達障害を持つ子どもの未来を描こう！
～高校卒業後の選択肢、道筋について～
講師：湘南のふえいむ 施設長 斗舩もも子 氏
2025年 6/19 (木) 10:30-12:00

第2回 学びの多様化学校の取り組みについて
～由比ガ浜中学校で行われる不登校支援施策～
講師：鎌倉市教育委員会学びみらい課
2025年 7/24 (木) 10:30-12:00

【お申込み・お問合せ】
地域の居場所さっちゃんち（火・木・第3土曜日9:00～17:00）
sachanchiwase@gmail.com
地域包括支援センターふれあいの泉（月～土曜日 8:30～17:00）
0467-43-5977 担当：渡邊

地域の居場所「さっちゃんち」からのお知らせ
「さっちゃんち」は、毎月第1・第4木曜日は
予約制となりました。
ご利用の際は、事前にお問い合わせください。

地域の居場所
さっちゃんち

さっちゃんちとは、大好きな自宅でくつろぐことを強く希望し、
98歳にて実現できたさっちゃんちが50年以上暮らし続けた自宅です。
これからも地域の皆様の交流拠点として活動していきます。

鎌倉市岩瀬1-25-8
地図はこちら→
イトーヨーカドーから徒歩7分
砂坪橋から徒歩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 読書 親子の時間 編み物等の活動をしています

【お問い合わせ先】
櫻井 sachanchiwase@gmail.com

お知らせを発信しています
Twitter Instagram Facebook



大船4丁目に誕生！新しい地域の会をご紹介します

新たな通いの場が6月にスタートします！

大船4丁目にある「サニーステージ北鎌倉」

（旧・戸田建設社宅跡地）の1階カルチャールームをお借りして、地域の皆さまが参加できる通いの場を、6月に新設します。

今後は、施設に入居されている方と地域の住民の皆さまが自然と関わり合える機会となり、より暮らしやすい大船地域づくりにつながることを目指しています。

①「シニア」椅子ヨガ体操

ヨガ歴20年の講師による椅子ヨガを実施します。椅子に座って行うため、激しい運動が苦手な方や足腰に不安がある方でも安心してご参加いただけます。呼吸に意識を向けることで体が温まり、運動した実感も得られる内容となっています。6月13日（木）の初回は、より多くの方に体験していただくため、参加費無料です！お気軽にご参加ください。

②あえいサロン（サニーステージ会）

すでに大船地域でさまざまな会に関わっている経験豊富な講師によるサロン活動です。ストレッチ体操を中心に、バスタオルなどを使った軽い筋力トレーニングを行います。

講師は「無理しないで大丈夫ですよ」と、参加者一人ひとりの体調に気を配りながら、やさしく声をかけてくれます。

2025年6月初開催

「シニア」椅子ヨガ体操

呼吸を通して心と体を整えましょう

6月13日（金） 14:00～15:00

多くの方に参加してもらいたいのので
第1回目は参加費無料！

講師：尾崎 氏

- ・ヨガ歴20年
- ・介護予防運動指導員
- ・椅子ヨガ指導者資格
- ・これまで多くの方を指導

60代～80代の方歓迎！
皆さんが気軽に集まれる居場所の様な会を作っていきたいと思っています。

頻度 毎月第3金曜日 14:00～15:00 定期開催

場所 サニーステージ北鎌倉
1階 カルチャールーム
(鎌倉市大船大船4-17-43)

料金 500円／1回（7月以降）

持ち物 室内履き、フェイスタオル
飲み物

【申し込み・お問合せ先】
後援：地域包括支援センターふれあいの泉
☎ 0467-43-5977 担当：渡邊

元々戸田建設の社宅があった場所になります






2025年初開催！

あえいサロン サニーステージ会

ストレッチ体操・ちこっと筋トレ
を行います！

絵本の紹介をします

あえいの意味とは
あ＝歩いて
え＝笑顔に
い＝生きる
皆さんになってほしい
姿を名前にしました！

健康寿命を
延ばしましょう！

【会場住所】
鎌倉市大船4-17-43
元々戸田建設の社宅
があった場所になります

※別会場での取り組みです

講師：中村都子 先生（大船地域で活躍されている先生です）
会場：サニーステージ北鎌倉
持ち物：バスタオル、飲み物 参加費：1回300円 定員：15名
※保険には加入していない会になります。ご了承ください。
毎月第3火曜日に開催します。※予定が変更になる場合あり
会場での受付は10時15分からです

開始時間：10時30分
終了時間：11時30分

2025年度予定
6月17日 7月15日 8月19日 9月16日
10月21日 11月18日 12月16日
1回だけの参加も可能です。2026年 1月20日 2月17日 3月17日

【後援】地域包括支援センターふれあいの泉
【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






市民健康課より | 介護予防への取り組み

認知症について学び、介護予防に取り組みましょう

鎌倉市市民健康課では、認知症について学ぶ機会や、介護予防に関する取り組みを行っています。介護予防は、できるだけ早く始めることが大切です。早めに取り組むことで、健康寿命を延ばし、自分らしい生活続けることにつながります。開催している情報が行き届かない場合もありますので、当センターからもチラシなどで情報を共有いたします。外出のきっかけとしても、ぜひご活用ください。65歳からはじめる運動習慣 前期のお申し込みは終了しています。

※後期は10月～12月の開催を予定しています。

認知症サポーター養成講座

認知症について知ろう!

誰にでも起こりうる認知症。正しく理解するために、参加してみませんか。

対象 鎌倉市在住または在勤の方

日 時	会 場	申込開始日
7/1(火) 10:40～12:10	湘南鎌倉医科大学(山崎1195-3) 3階大講義室	6/2(月)
11/6(木) 13:30～15:00	緑地学習センター 第4集客室	10/1(水)
1/21(水) 13:30～15:00	大船学習センター 第1集客室	12/1(月)
3/6(金) 13:30～15:00	深沢学習センター 第6集客室	2/2(月)

9/11(木) 13:00～15:00
【かまくらシニア健康大学・公開講座】
「認知症にやさしい地域社会を築こう」
～心のゆい場所・人とつながる～
講師：かながわ認知症対策協議会(認知症対策) 小堀 久美子氏(認知症対策コーディネーター)
会場：鎌倉生涯学習センターホール
申込開始日：8/1(金)

9/26(金) 18:30～20:00
【特別講座】
「認知症予防の運動を体験してみよう!」
会場：トレーニングスタジオ長谷(長谷2-10-41) (運動型介護予防サービス施設)
申込開始日：8/1(金) 20名様 予定

65歳からはじめる運動習慣

対象 鎌倉市内在住65歳以上の方 各期間 35名

内容 スポーツプログラムを割引料金(1,000円～6,250円)で利用できます。
スガタ健康・医療センター(フィットネス)にて、これからの健康づくりをサポート。

期間	申込開始日
5月～7月	4月4日(金)～4月14日(月)
10月～12月	9月1日(月)～9月10日(水)

※詳細はお問い合わせください。

鎌倉市シニアのための介護予防教室 2025 年度

申込・問合せ 鎌倉市市民健康課 ☎ 0467-61-3977

対象 鎌倉市在住の方

かまくらシニア健康大学

※開校は、開校の15分前です。

日 時	会 場	内 容・講 師	申込開始日
4/22(水) 10:00～11:30	深沢学習センター 第6集客室	「健康診断をフレイル予防に活かそう!」 結果から何を学ぶか～」 講師：佐々木 尚子 氏 (湘南鎌倉医科大学 認定健康推進員 長谷川 幸子 氏)	4/1(水)
5/20(水) 10:00～11:30	深沢学習センター 第6集客室	「認知症・痴呆・痴呆症」～痴呆症の「生みの母」～ 講師：佐々木 尚子 氏(湘南鎌倉医科大学 認定健康推進員 長谷川 幸子 氏) 講師：中野 明子 氏(湘南鎌倉医科大学 認定健康推進員 長谷川 幸子 氏)	4/1(水)
6/23(水) 10:00～11:30	緑地学習センター 第4集客室	「フレイル予防講座」～脳とからだを楽しく同時に鍛えよう～ 講師：大田 秀子 氏 (認知症対策 介護予防推進員)	5/1(水)
7/17(水) 10:00～11:30	鎌倉生涯学習センター 第5集客室	「思い定てもはやかたに何をどうするか」～ 講師：佐々木 尚子 氏 (湘南鎌倉医科大学 認定健康推進員 長谷川 幸子 氏)	6/2(月)
9/11(水) 13:00～15:00	鎌倉生涯学習センター ホール	「公開講座」認知症にやさしい地域社会を築こう ～心のゆい場所・人とつながる～ 講師：かながわ認知症対策協議会(認知症対策) 小堀 久美子氏(認知症対策コーディネーター) 会場：鎌倉生涯学習センターホール 申込開始日：8/1(金)	8/1(金)
10/15(水) 13:00～15:00	深沢学習センター 第6集客室	「認知症・痴呆・痴呆症」～痴呆症の「生みの母」～ 講師：佐々木 尚子 氏 (湘南鎌倉医科大学 認定健康推進員 長谷川 幸子 氏)	9/1(水)
11/18(水) 13:00～15:00	深沢学習センター 第6集客室	「災害時にも」～(又は) 大切な「認知症」の話を 講師：佐々木 尚子 氏 (湘南鎌倉医科大学 認定健康推進員 長谷川 幸子 氏)	10/1(水)
12/10(水) 13:00～15:00	深沢学習センター 第6集客室	「自分らしい生き方を築こう」～人生会議(ACP)とは～ 講師：小堀 久美子 氏 (湘南鎌倉医科大学 認定健康推進員 長谷川 幸子 氏)	11/4(水)
1/23(水) 10:00～11:30	深沢学習センター 第6集客室	「高齢者シニアライフを楽しくする」～社会参加と健康の関係を 講師：佐々木 尚子 氏 (湘南鎌倉医科大学 認定健康推進員 長谷川 幸子 氏)	12/1(水)
2/26(水) 10:00～11:30	玉縄学習センター 第4集客室	「認知症・痴呆・痴呆症」～痴呆症の「生みの母」～ 講師：佐々木 尚子 氏 (湘南鎌倉医科大学 認定健康推進員 長谷川 幸子 氏)	1/5(水)
3/4(水) 10:00～11:30	深沢学習センター 第6集客室	「知って実践! 認知症予防で健康寿命を延ばそう!」 講師：佐々木 尚子 氏 (湘南鎌倉医科大学 認定健康推進員 長谷川 幸子 氏)	2/2(水)

※9月 11 日はオンライン(200名)でも配信します!詳しくはお問い合わせください。

鎌倉市 シニアのための介護予防教室 会場地図 2025

新しい会場 増えました!

市営住宅振原集会所 横原4丁目4-1

みちだす 大船1273-1

裏面あり

鎌倉市シニアのための介護予防教室 2025 年度

申込・問合せ 鎌倉市市民健康課 ☎ 0467-61-3977

対象 鎌倉市在住の方

～運動習慣を生活の一部に～

6日間運動トレーニング

無料 6日間コース【各コース15名限定】

フレイル予防のための6日間コースの運動プログラム

体力に自信がない方でも安心してご参加いただける内容です。
お口のフレイル予防対策等に関するミニ講座、屋外ワークも行います。

会 場	期 間	日 程						申込開始日
		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	
みちだす※ (大船1273-1)	(水曜日) 9/30～ 11/30	7/9	7/23	8/6	8/20	9/3	9/17	6/2(月)
七重が浜自治会館※ (七重が浜4-1-4)	(水曜日) 10/30～ 12/30	9/8	9/22	10/6	10/20	11/3	11/17	8/1(金)
香のほくら※ (香のほくら10-13)	(水曜日) 9/30～ 11/30	10/8	10/22	11/5	11/19	12/3	12/17	9/1(月)
緑地学習センター 地下1階 第3集客室	(金曜日) 9/30～ 11/30	10/10	10/24	11/7	11/21	12/5	12/19	9/1(月)
十二所公民館 (七重が浜31)	(水曜日) 9/30～ 11/30	11/6	11/20	12/4	12/18	1/8	1/22	10/1(水)
横原市住宅集会所※ (横原4-1-1)	(水曜日) 9/30～ 11/30	11/11	11/25	12/9	12/23	1/13	1/27	10/1(水)

※※の会場は室内履きが必要です

～シニアライフを楽しむためのカラダづくり～

パーソナルアドバイス

3日間コース【各コース20名限定】

無料

フレイル予防に役立つ運動方法や生活を専門から提案します

1日目：体力チェック、体組成測定、口腔機能のチェック
2日目：1日間の振り返り、結果に応じた個別のアドバイス
3日目：(約1か月半後)：生活の振り返り、結果的な体力チェック・運動

会 場	日 程	申込開始日
深沢学習センター 第6集客室	7/8・7/15・9/2(火) 9:45～11:45	6/2(月)
鎌倉市市民センター 第1集客室	7/11・7/18・8/29(金) 9:30～11:30	6/2(月)
鎌倉生涯学習センター 第5集客室	9/18・9/25・11/6(木) 9:45～11:45	8/1(金)
玉縄学習センター 第4集客室	10/17・10/24・12/12(金) 14:00～16:00	9/1(水)
緑地学習センター 第4集客室	11/19・11/26・1/14(水) 14:00～16:00	10/1(水)

～初めての方に、まずは1回～

お試し運動トレーニング

無料【各日15名限定】

今から無理なく始められる、フレイル予防の運動プログラムです!

気軽に参加してみませんか?

会 場	実 施 期 間	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	申込開始日
鎌倉生涯学習センター 3階 第5集客室	9/30～11/30	11日(水)	5日(水)	9日(水)	4日(水)	2日(水)	9日(水)	5日(水)	9日(水)	5日(水)	7/1(水)
大船学習センター 3階 第1集客室	9/30～11/30	29日(水)	18日(水)	26日(水)	12日(水)	12日(水)	3日(水)	3日(水)	3日(水)	3日(水)	7/1(水)
深沢学習センター 3階 第6集客室	9/30～11/30	18日(水)	22日(水)	10日(水)	7日(水)	28日(水)	15日(水)	19日(水)	2日(水)	3日(水)	7/1(水)

特別講座シニアホーム 香のほくら 1010-1

七重が浜自治会館 七重が浜4丁目1-4

十二所公民館 十二所71

お集まりください!

2025年度
地域包括支援センターふれあいの泉 主催
イスに座ってできる運動です！
大船笑いヨガ
クラブ参加者募集！

普段の生活で笑う機会が減っていませんか？笑う動作をするだけで、笑いヨガをすることで心も体もリフレッシュしませんか？ぜひ、お気軽にご参加ください！

毎月第2火曜日 **10:00~11:00**
開催！

講師：笑いヨガリーダー ハ木 氏
会場：パナソニックエイジフリーショップ鎌倉（鎌倉市大船2-17-19）
会場は2階ですがエレベーターが利用できます
参加費：1回500円 持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル
申し込み方法 詳細が書かれた用紙を参加者へご郵送いたします。
注意事項 笑いヨガは有酸素運動です。体調が良くない方、運動が苦手な方、痛みを感じるような動きがある方のご参加はご遠慮ください。お病気の人は事前に医師にご相談ください。

主催 地域包括支援センターふれあいの泉
0467-43-5977 担当：渡邊
営業時間：月曜日～土曜日 8:30～17:00
協力 パナソニックエイジフリーショップ鎌倉

大船

あえいサロン
ストレッチ体操・ちこっと筋トレ
本を紹介を
を行います！

あえいの意味とは
あ＝歩いて
え＝笑って
い＝生きる
皆さんになってほしい
姿を前にしました！

【会場住所】
鎌倉市大船2-17-19
元々老舗生地屋
サンサイトウがあった
場所になります

健康寿命を
延ばしましょう！
講師：中村都子 先生（大船地域で活躍されている先生です）
会場：パナソニックエイジフリーショップ鎌倉 2F
持ち物：バスタオル、飲み物 参加費：1回300円 定員：15名
※保険には加入していない会になります。ご了承ください。
毎月第1金曜日に開催しています。※予定が変更になる場合あり
「会場での受付は10時15分からです」
開始時間：10時30分
終了時間：11時30分
2025年度予定
4月4日 5月2日 6月6日 7月4日
8月1日 9月5日 10月3日 11月7日
1回だけの参加も可能です。12月5日 2026年1月9日 2月6日 3月6日

【後援】地域包括支援センターふれあいの泉
【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 ☎0467-43-5977

大船

共催：第7地区民生委員・児童委員
地域包括支援センターふれあいの泉 第74回
参加費無料
申し込み不要

元気なシニアの健康教室
健康測定会

日時：令和7年6月25日（水）
10:00～11:30
場所：栄町内会館（栄町公園内）
※以前参加した方はオレンジファイルをお持ちください。



内容：健康測定と健康セミナー予定しています
講師：共創未来大船薬局 薬局長 大山氏

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

ふれあいの泉 主催
オレンジ
カフェ

特別養護老人ホームふれあいの泉にて
3回シリーズ開催！

「オレンジカフェ」は、認知症について知りたい、話したい人の
つどいの場です。認知症の方に限らず、ご家族、地域の方々が気
軽にっどえ、交流ができる場になっています。

【住所】鎌倉市今泉2-10-1
【アクセス】
①JR・湘南モノレール（大船駅）東口
→北ノ島電気バス（東口5番乗り場）
路線バス：大船駅東口→鎌倉駅東口
（徒歩）下車徒歩2分
②徒歩→大船駅より徒歩25分

1回目：4月12日（土）
2回目：5月10日（土）
3回目：6月14日（土）
13:00～15:00 限定開催！
コーヒー 300円予定

【お問い合わせ先】
地域包括支援センターふれあいの泉
☎ 0467-43-5977
【営業時間】8:30～17:00 日曜定休

今泉

【予約無しで当日参加できます！】
さわやか健康教室
元気ジム
元気ジム大船の方が講師に来てくれます！
みんなで楽しく体を動かしてみませんか？

【ご確認ください】
会場：今泉さわやかセンター 体育室
持ち物：タオル、飲み物、上履き
参加費：無料

【次回開催日】
令和7年6月19日（木）
10:00～11:00です！

【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

今泉

ふれあいセミナー
6+cafe
地域包括支援センターふれあいの泉
共催

活動風景写真

今回のセミナーは
ポールウォーキング
講師：株式会社ニッショウ

ポールウォーキングは室外でも実践予定。
ポールをお持ちの方はご持参ください。貸し出しもあります。

6月24日（火）14:00～15:30
会場：6+cafe 参加費500円

【問い合わせ先】6+カフェ
TEL: 0467-91-7300

サロンひばり
定員：10名 体操では飲み物とタオルを持参
参加費：月額500円

自宅から出かけてみませんか？
参加者を募集しています

サロンのひばりは岩瀬の玉子様のご自宅を
活用して地域の皆様が集える場所にして
います。体を動かし、おしゃべりがで
きる楽しい集まりです。

第1月曜日：13:30～15:00
黒田先生の体操教室！
（おしゃべり会）

第3月曜日：13:30～15:30
尾崎先生の椅子ヨガ！
（おしゃべり会）

2025 4月7日・21日 8月4日・18日 12月1日・15日
5月19日 9月1日・15日 1月5日・19日
6月2日・16日 10月6日・20日 2月2日・16日
7月7日・21日 11月3日・17日 3月2日・16日

地図・住所
鎌倉市
岩瀬634-4
いわせ
下町青少年
広場が目印

【お問い合わせ先】
小玉（にだま）
電話：0467-44-3221
特別養護老人ホームふれあいの泉でも
お問い合わせいただけます。0467-43-5977

岩瀬

地域の居場所さっちゃんち
地域包括支援センターふれあいの泉
共催企画
さっちゃんち
暮らしのことはじめ
6月・7月 子どもシリーズ 開催！
（座談会形式の講座となります）
会場：地域の居場所さっちゃんち
住所：鎌倉市岩瀬1-25-8 運営支援金200円

第1回
発達障害を持つ子どもの未来を描こう！
～高校卒業後の選択肢、進路について～
講師：湘南の風えいむ 施設長 斗来も子 氏
2025年 6/19（木）10:30-12:00

第2回
学びの多様化学校の取り組みについて
～由比ガ浜中学校で行われる不登校支援施策～
講師：鎌倉市教育委員会学びみらい課
2025年 7/24（木）10:30-12:00

【お申込み・お問合せ】
地域の居場所さっちゃんち（火・木・第3土曜日9:00～17:00）
sachanchi@wase@gmail.com
地域包括支援センターふれあいの泉（月～土曜日 8:30～17:00）
☎0467-43-5977 担当：渡邊

市民健康課

鎌倉市シニアのための介護予防教室 2025 年度
申込・問合せ 鎌倉市民健康課 ☎ 0467-61-3977
対象 鎌倉市在住の方

～運動習慣を生活の一部に～
6日間運動トレーニング
6日間コース 【各コース15人限定】
無料

フレイル予防のための6日間コースの運動プログラム
体力に自信がない方も安心してご参加いただける内容です。
お口のフレイル予防や栄養等に関するミニ講座、屋外ウォーキングも行います。

会 場	曜日 時間	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	申込 締切日
みちのび会館	（水曜日） 9:30～ 11:30	7/9	7/23	8/6	8/20	9/3	9/17	6/2 （月）
七里が浜自治会館	（月曜日） 10:00～ 12:00	9/8	9/22	10/6	10/20	11/10	11/24	8/1 （金）
雲のほころび	（水曜日） 9:30～ 11:30	10/8	10/22	11/5	11/19	12/3	12/17	9/1 （月）
福寿学習センター	（金曜日） 9:30～ 11:30	10/10	10/24	11/7	11/21	12/5	12/19	9/1 （月）
十二所公民館	（水曜日） 9:30～ 11:30	11/6	11/20	12/4	12/18	1/8	1/22	10/1 （水）
鶴岡東住宅会館	（火曜日） 9:30～ 11:30	11/11	11/25	12/9	12/23	1/13	1/27	10/1 （水）

※の会場は室内履きが必要です