



# ふれあいだより

# FUREAI DAYORI

2026年 5 月号◇ 第68号



## 【異動のご連絡】

4月21日で地域包括支援センターふれあいの泉 地域連携担当 渡邊が異動となりました。着任当時から6年程ふれあい便りを作成しておりまして長年大船地域の皆様にお世話になりました。新任の職員が配置予定となっております。引き続き当センターをよろしくお願いたします。後任については改めてご連絡致します。今後もふれあい便りは継続していきますのでお楽しみください！ 地域連携担当 渡邊

- ① サニーカフェ「美容教室」開催
- ② さっちゃんち「暮らしのことはじめ～緊急対応～」
- ③ 「認知症世界の歩き方ウィーク in 鎌倉」
- ④ 「知っておきたい訪問歯科診療」
- ⑤ フードバンクかまくら「食料支援」
- ⑥ 2026 縁むすびカードのご案内
- ⑦ 大船地区ボランティアセンター 講座のご案内
- ⑧ 今泉さわやかセンター イベントのご案内
- ⑨ 鎌倉市「シニアのための健康講座」
- ⑩ 鎌倉市「認知症サポーター養成講座」
- ⑪ 現在募集中の企画

## 今月号 もくじ

ふれあい便り  
はネットにも  
掲載しています



## サニーカフェ「美容教室」開催

3月23日、サニーステージ北鎌倉にて第6回サニーカフェを開催しました。

今回のテーマは「資生堂の美容教室」です。

資生堂は、かつて大船地域に工場があったこともあり、地域の皆さまにとってなじみ深い存在です。

会場には開始前から化粧道具が並び、参加者の皆さまは興味深く手に取ったり、「最近はお化粧をしていなくて」と話しながら、道具を見たり触れたりする様子が見られました。

教室が始まると、参加者同士で進み具合を確認しながら、お互いに「いいですね」「素敵ですね」と声をかけ合い、和やかな雰囲気の中で進んでいきました。

プログラムには介護予防の要素も取り入れられており、体を動かしながら楽しく取り組める内容となっていました。

久しぶりのお化粧に戸惑う様子も見られましたが、次第に手が慣れ、自然と表情もいきいきとしていきます。初対面同士で少し緊張した雰囲気もありましたが、時間の経過とともに笑顔が広がり、会話も弾んでいきました。

後半になると、参加者同士の交流がより深まり、笑顔で会話する姿が多く見られました。施設スタッフもその様子を見守りながら、普段とは違ういきいきとした表情に喜ぶ場面もありました。

今回のサニーカフェは、参加者の皆さまだけでなく、周囲の方々にも笑顔が広がる、温かいひとときとなりました。

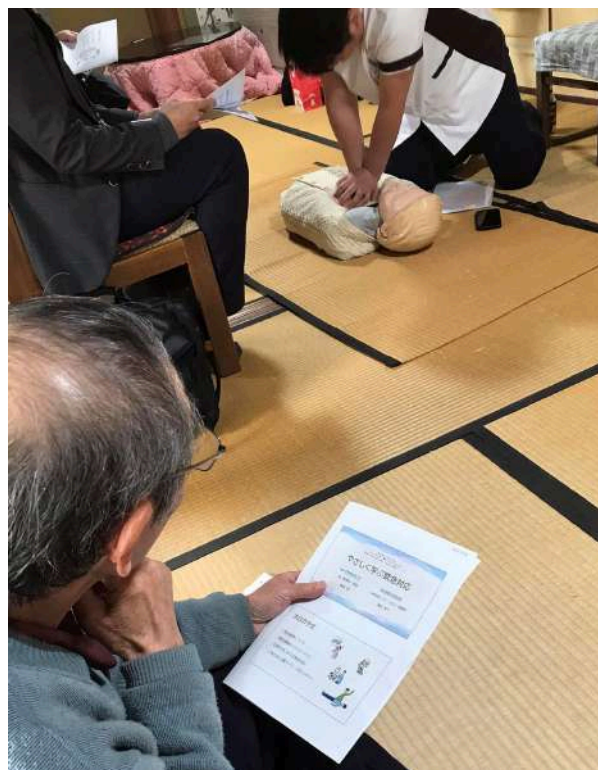


## さっちゃんち「暮らしのことはじめ ～緊急対応～」

3月26日、地域の居場所「さっちゃんち」にて、「暮らしのことはじめ ～医療大学の先生に聞く！生活の知恵シリーズ～」第2回を開催しました。今回のテーマは「やさしく学ぶ緊急対応」です。まずは、救急車を呼ぶべきかどうかについて、具体的な事例をもとに考えました。近年、救急車の出動件数は増加しており、到着までの時間も長くなる傾向にあります。

鎌倉市では平均約7分30秒で到着していますが、搬送された方の半数は入院を必要としない「軽症」とされています。そのため、判断に迷った際には「救急安心センター（#7119）」の活用が有効です。一方で、軽く見えても重大なけがが隠れている場合もあるため、注意が必要です。後半では実践として、緊急通報のシミュレーションを行いました。

令和5年の一般市民による心肺蘇生の実施率は約60%で、約40%の方は実施していない状況です。しかし、心肺蘇生を実施した場合、1か月後の生存率は約2倍、社会復帰率は約2.9倍に向上すると言われています。さらにAEDを使用した場合は、生存率が約50%まで高まります。当日はどのように対応すればよいのかを、電話のやり取りや人形を使った蘇生体験を通して学びました。いざという時に備え、日頃から学ぶ機会の大切さを改めて感じる内容となりました。



救急車? 病院?

迷ったら... まずは **かながわ救急相談センター** へお電話を

**#7119**

直通ダイヤル 045-232-7119  
045-523-7119

**24時間・年中無休**  
看護師・相談員が対応

救急医療相談  
緊急性や受診の  
必要性について  
アドバイス

医療機関案内  
受診可能な  
医療機関の  
案内

※緊急時には119番へ通報してください。

神奈川県 西谷地区 神奈川県健康医療局保健医療部  
医療整備・人材課



## 「認知症世界の歩き方ウィーク in 鎌倉」

累計20万部を突破した書籍『認知症世界の歩き方』の世界観をもとに、認知症のある人が見ている世界を五感で体験できる展示「認知症世界を歩いてみたら。展」を開催します。さらに、著者による講演や、鎌倉で活動する医療・福祉・地域実践者によるクロスセッションを通じて、認知症に対する新しい理解を市民とともに考える一週間となります。

講演会「認知症世界の歩き方について」

日時：5月1日（金曜日）14時15分～15時45分（開場13時30分）

場所：鎌倉芸術館 小ホール

登壇者：笈裕介（issue+design代表、書籍『認知症世界の歩き方』著者）

参加費：無料 定員：先着600人（注）要予約

問い合わせ先：主催：NPO法人issue+design

メール：info@issueplusdesign.jp

鎌倉市役所お問い合わせ先

所属課室：健康福祉部介護保険課介護保険担当

電話番号：0467-61-3947

メール：[kaigo@city.kamakura.kanagawa.jp](mailto:kaigo@city.kamakura.kanagawa.jp)

展示「認知症世界を歩いてみたら。展」

今回開催される展示「認知症世界を歩いてみたら。展」は、書籍『認知症世界の歩き方』の内容をもとに制作された体験型展示です。

来場者は「認知症世界の旅人」となり、記憶・時間・空間・身体感覚などの揺らぎをテーマにした展示を巡りながら、認知症のある人が日常の中で感じている戸惑いや不思議な体験を身体を通して体感します。「認知症世界を歩いてみたら。展」

日時：5月1日（金曜日）15時～20時 5月2日（土曜日）～5月6日（水曜日）10時～19時 5月7日（木曜日）10時～15時 場所：鎌倉芸術館 ギャラリー1

### 「認知症世界の歩き方」 ウィーク in 鎌倉

2026.5.1(金) - 5.7(木)

開催決定!!



### 「認知症世界の歩き方」 ウィーク in 鎌倉

あの「認知症世界の歩き方」が鎌倉にやってくる!



2026.5.1(金) - 5.7(木)

会場 鎌倉芸術館

入場 無料

「認知症世界の歩き方」講演会

5/1(金) 鎌倉芸術館 小ホール

企画展「認知症世界を歩いてみたら。展」

5/1(金) - 5/7(木) 鎌倉芸術館 ギャラリー1

「認知症世界の歩き方」とは?

認知症のある人が生きている世界を、旅するように体験できるプロジェクト。書籍『認知症世界の歩き方』は、シリーズ累計20万部を突破し、中国・韓国・台湾でも翻訳出版、NHK Eテレでも放映されるなど、大きな反響を呼んでいます。

主催 issue+design・NPO法人ボーンダンスファウンデーション

共催 鎌倉市 後援 神奈川県



## 「知っておきたい訪問歯科診療」

5月22日、今泉台町内会館2階にて「医療と介護の相談会」を開催いたします。

地域にお住まいの皆さまが安心して生活を続けていくために、身近な医療や介護について気軽に学び、相談できる機会として毎回ご好評をいただいております。

今回のテーマは「訪問歯科診療」です。

講師には、小袋谷にある、リニューアルされたことをご存じの方も多い又吉歯科医院より、訪問診療担当医の井上百合子先生をお迎えします。

当日は、訪問歯科の具体的なサービス内容や利用の流れ、費用の目安などに加え、実際の支援事例も交えながら分かりやすくご紹介いただく予定です。

また、「どのような状態になったら利用できるのか」「家族として何を準備すればよいのか」といった疑問にも触れていただきます。

訪問歯科診療は、通院が難しくなった際に利用できる支援です。歯科医師や歯科衛生士がご自宅を訪問し、歯の治療や入れ歯の調整、口腔ケアなどを受けることができます。

近年は「オーラルフレイル」の観点からも、お口の健康を保つことが介護予防につながるとされており、食事や会話を楽しむ力を維持するうえでも重要とされています。お口の状態を整えることは、全身の健康維持にもつながり、住み慣れたご自宅で生活を続けるための大切なポイントです。この機会にぜひご参加いただき、ご自身やご家族の将来に向けた学びのきっかけとしていただければ幸いです。

【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8年5月22日(金)

10時00分～11時30分

### 知っておきたい訪問歯科診療 ～通院が難しくなったときの歯科医療～

高齢になると、通院が難しくなり、お口のケアが十分にできなくなることがあります。訪問歯科では、歯科医師や歯科衛生士がご自宅や施設に訪問し、歯の治療や入れ歯の調整、口腔ケアなどを行うことができます。本講座では小袋谷の又吉歯科医院の歯科医師を講師に迎え、訪問歯科の仕組みや利用方法、実際の支援事例についてわかりやすくご紹介します。



講師：医療法人 湘誉会  
又吉歯科医院  
訪問診療担当医 井上 百合子 氏



予約なしで参加できます！参加費は無料です

会場：今泉台町内会館 2階

【本講座 お問い合わせ先】

今泉台すけっと会 長谷川 44-7598





## 通院が困難な方へ 訪問診療を 拡大しています！

お気軽にお声がけ下さい！  
当院から16km圏内でしたら訪問可能です！  
鎌倉市、藤沢市、逗子市、葉山町  
港南区、栄区、戸塚区



【出身地】 鹿児島市  
【経歴】  
1993年3月 鹿児島県立鶴丸高校 卒業  
2002年3月 福岡県立九州歯科大学 卒業  
2002年4月 産業医科大学病院  
歯科口腔外科 勤務  
2016年4月 医療法人社団マイスター  
横浜歯科往診部 往診部長  
2024年4月 又吉歯科医院  
訪問診療統括責任者



井上 百合子先生  
皆様へご挨拶  
地域に根付いた訪問診療を  
目指しています。  
お口を健康にすることで  
豊かな老後を送りましょう。  
井上先生は又吉理事長と  
九州歯科大学の同期です！

又吉歯科医院 訪問専用ダイヤル(訪問ご希望の方はこちら)  
☎0467-43-2598 ☎070-6558-6986



## フードバンクかまくら「食料支援」

鎌倉市は生活にお困りの方へ食料をお届けするため、「一般社団法人ふらっとカフェ鎌倉」と協働し、フードバンク事業を実施しています。

「おなかがすいて次の一歩が踏み出せない」そのような時は、どうぞ無理をせず、食料パックを受け取りにお越しください。

また、必要に応じてところや身体に関するご相談もお受けします。

お近くにお困りの方がいらっしゃいましたら、ぜひお声かけください。

一 おなかが減っては動き出せない。困ったときは、おたがいさま

「鎌倉スマイルフードプロジェクト」

【今後の予定 4月・5月・6月】

(令和8年4月より、開催場所は毎月 福祉センターとなります)

- ・4月25日(土) 12:00~13:00
- ・5月23日(土) 12:00~13:00
- ・6月27日(土) 12:00~13:00

会場：福祉センター2階(第一・第二会議室)

【対象】

鎌倉市在住で生活にお困りの方

※事前申し込みは不要です

【内容】

- ・食料パックの配布(主食・副菜など)
- ・生活用品(洗剤など)の配布

※100セット以上をご用意しています(1世帯1パック) ※大きめのエコバッグをご持参ください



令和8(2026)年度

生きることは食べること

フードバンクかまくら 食料支援

困ったときは、おたがいさま  
生活にお困りの方へ食料パックをお渡しします!

エコバッグ持参を

申込不要

～ 食料配布会 ～  
(スマイルフードプロジェクト)

配布場所：鎌倉市福祉センター  
開催日時：毎月1回 土曜日 12:00~13:00  
4/25 5/23 6/27 7/18 8/22  
9/26 10/31 11/21 12/26 1/23  
2/27 3/27

◎ 時間前のご来場はご遠慮ください  
◎ 取に限りがあります ◎ 寄付品も受付付きます  
◎ 6・9・1・2月は「ところや身体に関する相談」有り  
問い合わせ：鎌倉市役所生活福祉課  
☎ 0447-61-3679

会員登録

～ ひとり親等世帯内付 ～  
戸別配布・配達会  
(手くばり足くばりプロジェクト)

配布場所：鎌倉市福祉センター  
開催日時：毎月第2土曜日  
受付 13:00~14:00  
配達 14:00~

◎ 開催日に受け取れない場合は、氏名・住所・電話番号、必要に応じて変更していただけます  
◎ 必ず事前に申し込みます!  
問い合わせ：ふらっとカフェ鎌倉  
☎ 090-5199-1654

受けられる食料支援は1世帯につき、どちらかのみとなります

品物の提供を随時受付中!!

市民や事業者の皆さんからご寄付いただいた食料品・生活用品が原資です。鎌倉市のフードドライブ事業とも連携しています。フードロス削減のためにも、皆様のご協力をお願いいたします。

【提供いただく品物】

- ◎ お米・麺類 ◎ 缶詰 ◎ インスタント・レトルト食品 ◎ 乾物類
- ◎ 調味料 ◎ 飲料 ◎ 菓子 など (賞味期限まで1カ月以上) ◎ 生活用品

【受付場所】

福祉センター(御成町20-21): 火/木 10:00~14:00  
玉縄青少年会館(玉縄1-2-1): 木 10:00~14:00

※上記以外→食料提供用BOX(玉縄は毎月最終月曜休館)または市場所生活福祉課へ  
※配達の場合は0249-0012鎌倉市御成町20-21 鎌倉市福祉センター内倉庫宛  
※Amazon「みんなであそび」プログラムを通じて受け取っていただく方法もあります  
※寄付金振込先：横浜銀行鎌倉支店(06119189) ジャー フラットカフェカマクラ

【連絡先】一般社団法人 ふらっとカフェ鎌倉  
☎ 090-5199-1654 ✉ flatcafekamakura@gmail.com

子ども食堂や福祉団体などへの支援も行っています  
「フードバンクかまくら」は、(社)ふらっとカフェ鎌倉と鎌倉市との協働事業です

【相談について】

ところや身体のことでお困りの方は、当日受付時にお気軽にお声かけください。

※生活相談・就労相談は後日、市役所での対応となります

【ご注意】

- ・天候等により中止となる場合があります
- ・公共交通機関でお越しください
- ・数に限りがあります
- ・開始前の来場はご遠慮ください



## 2026 縁むすびカードのご案内

2026年度電子商品券「2026縁（えん）むすびカード」についてご紹介します。

国の物価高騰対応重点支援地方創成臨時交付金を活用し、食料品の物価高騰に係る生活者支援及び市内経済の活性化を目的として、「2026縁むすびカード」事業を実施します。この事業により、日々の暮らしをささえる買い物が市内のお店のにぎわいとなり、街の「支えあいの循環」を育んでいくことを目指します。

「2026縁むすびカード」の説明

市内の店舗などで利用できる1人5000円分のカード型商品券です。

### 【配付対象者】

鎌倉市民（令和8年（2026年）4月1日時点で鎌倉市に住民登録がある方）

【利用期間】令和8年(2026年)6月17日から9月16日までの3か月間

【配付方法】令和8年6月初旬から順次世帯ごとに郵送します（申請不要）。

- DV被害などにより避難されている方については、住民登録地以外にカードを送付します。以下の書式で、窓口受付、郵送または電子メールにて、令和8年5月7日までに届出してください。（指定の書式あり）

### 【利用できる店舗】

「取扱店舗」として登録した、市内の店舗、事業所で利用できます。取扱店舗は、決まり次第公式サイトなどでお知らせします。

4月号

## 2026縁むすびカード

**6月17日(水)から利用開始!**

物価高で家計や市内のお店が大変な今、令和2年度にご好評をいただいた「縁むすびカード」を再びお届けします。日々の暮らしを支えるやさやかな買い物が市内のお店のにぎわいとなり、街の「支えあいの循環」を育んでいく。——そんなやさしいつながりの環(わ)を、一緒にひろげていきませんか。


令和8年4月1日時点で  
鎌倉市に住民登録のある人に、  
カード型商品券「縁むすびカード」  
5,000円分を配付します。

**配付時期**

6月初旬から世帯ごとに郵送  
DVなどによりプライバシーや安全面の配慮が必要で、住民票の住所地で郵便を受け取れない方は、申出書を5月7日までに提出いただければ、郵送先を変更できます。産業課（旧商工課）までご連絡ください。

鎌倉市 産業課 石塚担当  
電話番号：0467-23-3000  
メール：shiko@city.kamakura.kanagawa.jp

登録はこちら




**縁むすびカードがご利用いただける店舗**

取扱店舗に登録された店舗、事業所  
取扱店舗の一覧を、広報かまくら6月号に折り込んで配付します。また、公式サイトでも順次掲載予定です。

**取扱店舗の募集をしています**

皆さんのお気に入りのお店にも、  
ぜひお声掛けください  
皆さんの日々の買物が地域のお店を支え、  
お店のにぎわいが皆さんの暮らしを支えます。  
「支えあいの循環」で、市内にやさしい縁がめぐります。

4月10日から  
募集開始!



**お問い合わせ**

コールセンター：0120-811-766  
(4月8日開通)

公式サイトは、4月10日に開設します。



# 大船地区ボランティアセンター

大船地区ボランティアセンターでは  
毎月第1火曜日13:00～15:00に  
みんなのサロンを開催しています。3月はモルックを実施しました。他にもその時々に合わせて様々な企画をしています。初めての方も是非ご参加ください。  
大船地区社協では、車いすの無料一時貸し出しを行っています。  
□申し込み 大船行政センター支所窓口  
□1回の貸し出し期間は原則1か月以内です。

## 【お問い合わせ・お申し込み】

大船地区ボランティアセンター電話：0467-48-1191  
(毎週火曜日・土曜日 10:00～12:00)

**みんなのサロン 2026**  
4月1日(日)

ユニバーサルスポーツを楽しむ  
～北館の壁のつら、モルック～  
～3月～

バドミントンの競技でもあるのチャレンジ! 参加者が楽しむための、昨年同様ユニバーサルスポーツを実施します。サロンの開催は、毎月第1火曜日開催で行います。

3月のプロトタイプは、本学プレイするの2年生以上など、今回は全学年の参加が予定されています。参加する数字が書いてあるボールが、一投ごとに四方八方に飛び、おなじみのボールは、おもしろいゲームです。

「楽しむ」だけでなく、健康にも良いゲームです。これからおもしろいゲームの企画を考えています。第一歩の準備は、おもしろいゲームの企画です。ぜひご参加ください。

**みんなのサロン**  
日時：毎月第1火曜日 13:00～15:00  
場所：大船地区ボランティアセンター  
大船地区ボランティアセンター  
大船地区ボランティアセンター

お問い合わせ  
TEL:0467-48-1191

大船地区ボランティアセンター  
大船地区ボランティアセンター  
大船地区ボランティアセンター

**こんなに笑ったのは 久しぶりでした**  
ルールが解れば簡単に盛り上げられます



おもしろいゲームも、全員を盛り込むのが難しいです。おもしろいゲームも、全員を盛り込むのが難しいです。



おもしろいゲームも、全員を盛り込むのが難しいです。おもしろいゲームも、全員を盛り込むのが難しいです。



おもしろいゲームも、全員を盛り込むのが難しいです。おもしろいゲームも、全員を盛り込むのが難しいです。



**地域の中で支え合い  
住みやすい町づくりを  
みんなの手で!**

ちょっと手を貸してほしい時  
お気軽にご相談ください!

**利用内容**

家事支援・散歩や買い物の付き添い・ゴミ出し・縫い物・衣類の入れ替え・お話し相手・庭の草花の片付け・枝払い……などなど、ちょっとしたお手伝いでもご相談ください。

ご家庭構成や依頼内容によっては  
お引き受けできない場合がございますので、ご承知おきください。

**利用できる人**  
本人または家族が、高齢・障がい・病気・出産・育児などの理由により、日常生活に支障があり、かつ支援を必要とする人

**利用日・利用時間帯**  
利用日および時間帯についてはご相談ください。事前に担当者がご自宅に伺うなど、打ち合わせをいたします。なお、お盆・年末年始はお休みさせていただきます。

**利用料金**  
一回の支援担当一人あたり  
500円/時間(おおよそ60分以内)  
※枚払い・除草については  
利用料金を別途設定しています  
※団体利用についてはご相談ください

**申し込み・ご相談**  
電話またはFAXでお申し込みください  
毎週 火曜日/土曜日  
9:30～12:00  
担当がセンターにおります  
※他の日時は留守電対応となります  
後日ご連絡させていただきます

**申し込み先**  
大船地区ボランティアセンター  
TEL/FAX 0467-48-1191  
MAIL oofuna.vc@gmail.com



# 今泉さわやかセンター 開催イベントのご案内



## ◆今泉さわやかセンター「活動サークル一覧」

(2025年4月1日現在)

分野	サークル名	活動曜日・時間	料、会費等
1	コーラス	コーラスミドリ 第2・4水曜日 午前10時30分～	2,000円/月
2	オカリナ	さわやかオカリナ 毎週木曜日 午前9時～	1,500円/月
3	歌	歌声サロン 第1水曜日 午後1時～、第3月曜日 午前10時～	1,500円/月
4	詩吟	隊友会 第1・2・3水曜日 午後1時～	1,000円/月
5	絵手紙	花いちもんめ 第2・4金曜 午前10時～	1,000円/月
6	フォークダンス	さわやかフォークダンス 毎週火曜日 午前9時30分～	1,000円/月
7	民舞	民舞サークル 第1・2・3土曜日 午前10時～	2,000円/月
8	健康体操	リズム体操同好会 第2・4水曜日 午前11時～	1,000円/月
9	健康体操	ウキウキストレッチサークル 毎週火曜日 午前10時～	2,000円/月
10	健康体操	スローライフストレッチ 毎週水曜日 午前9時30分～	500円/1回
11	健康体操	元気アップ体操 第2・4木曜日 午後1時30分～	500円/各回
12	太極拳	さわやか太極拳 毎週日曜日 午前10時～	1,000円/月
13	太極拳	拳友会 毎週土曜日 午前9時～	1,500円/月
14	太極拳	鎌倉レイクサイド太極拳クラブ 毎週月曜日 午前10時～	1,500円/月 入会金500円
15	練功	さわやか練功 毎週全曜日 午後1時30分～	1,000円/月
16	ヨガ	ヨガサークル 第1・3水曜日 午後1時30分～ 第4水曜日 午前10時～	1,500円/月
17	卓球	卓友会 毎週水曜日 午後1時～	入会金1,000円
18	フライングディスク	鎌倉協フライングディスク 第2日曜日 午前9時～	100円/月
19	囲碁	長生会 毎週火曜日 午前9時～	800円/月
20	囲碁	遊棋会 毎週火曜日 午後1時～	800円/月

休会中サークル: アロハサワンス(ワフレ)、彩歌会(水彩画)、深泉会(墨彩画 日本画)、新SSSダンスサークル(ダンス)、さわやか自鳥ダンス(ダンス)、さわやか体操同好会(健康体操)、鎌倉協ゲートボール(ゲートボール)、今泉ギター愛好会(ギター)

## 今泉さわやかセンター 送迎ワゴン車時刻表 令和8年3月30日(月)よりダイヤ改定!

【ご注意】交通状況により遅れることがあります!  
※待っていても送迎ワゴン車が来ない場合は、今泉さわやかセンター窓(45)4611まで確認をお願いします。

### A. 今泉台・今泉回り

発着場所	1便	2便	4便	5便	7便	9便
1 センター発	8:55	9:15	11:10	11:35	13:15	14:45
2 湖畔商店街バス停先	8:57	9:17	11:12	11:37	13:17	14:47
3 半僧坊下バス停手前	8:59	9:19	11:14	11:39	13:19	14:49
4 吉ガ沢公園	9:01	9:21	11:16	11:41	13:21	14:51
5 地蔵前ロータリー	9:04	9:24	11:19	11:44	13:24	14:54
6 今泉公園	9:07	9:27	11:22	11:47	13:27	14:57
7 りす公園	9:09	9:29	11:24	11:49	13:29	14:59
8 福泉バス停先	9:11	9:31	11:26	11:51	13:31	15:01
9 中町バス停手前	9:12	9:32	11:27	11:52	13:32	15:02
10 センター着	9:14	9:34	11:29	11:54	13:34	15:04

### B. 岩瀬回り

発着場所	3便	6便	8便
1 センター発	9:35	12:05	14:00
2 岩瀬下関防災公園	9:42	12:12	14:07
3 ウエルシア前付近	9:46	12:16	14:11
4 今泉バス停付近	9:52	12:22	14:17
5 センター着	9:55	12:25	14:20

【ご注意】  
・時刻は大体の目安です。発着場所へは5分程度早めに行って待っててください。  
・交通状況により到着が遅れる場合があります。また、悪天候の場合に「運休」となる場合があります。  
・台風や降雪のような悪天候の場合は、ワゴン車ご利用前に「運休」かどうかをセンターへ電話窓(45)4611で確認をお願いします。

### C. 今泉台→岩瀬

発着場所	10便
センター発	15:10
A. 今泉台回り	↓
今泉小学校入口交差点「左折」	
B. 岩瀬回り	
センター着	15:42頃

【注意】  
・満車(乗車定員9名)でご利用いただけない場合があります。ご了承ください。  
・ご利用希望のある発着場所のみ停車します。  
今泉さわやかセンター窓45-4611



## 【今泉さわやかセンター】

- 住所：鎌倉市今泉3-21-23
- 電話：0467-45-4611
- 交通手段：大船駅モノレール下バスターミナル5番のりば江ノ電バス「鎌倉湖畔循環」バス停「今泉不動」下車徒歩すぐ

【ワゴン車での送迎を行っています】  
センターご利用の方のみご乗車いただけます。  
事前のお申込みが必要となりますので、センターへお問い合わせください。



# 鎌倉市「シニアのための健康講座」

鎌倉市では、「鎌倉市シニアのための健康講座」を開催しています。2026年度のご案内が届きましたので、ご紹介いたします。

## 【① 6日間運動トレーニング】

体力に自信がない方でも安心してご参加いただける、6日間の継続プログラムです。無理なく運動習慣を身につけたい方におすすめです。（会場：みちテラス・大船体育館）

## 【② パーソナルアドバイス】

専門家が、一人ひとりの状態に合わせて、運動方法や日常生活の工夫についてアドバイスします。（会場：大船体育館）

## 【③ お試し運動トレーニング】

普段あまり運動をしていない方でも、気軽に参加できる体験型のプログラムです。まずは無理のない運動から始めたい方におすすめです。（会場：大船学習センター）。ご自身の体力や生活スタイルに合わせて、ぜひご参加ください。

【申し込み・問い合わせ先】鎌倉市 介護保険課 ☎0467-61-3977

### 鎌倉市シニアのための健康講座

2026 年度

申込・問合せ 鎌倉市介護保険課 ☎0467-61-3977

対象 鎌倉市民の方



～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人限定】

**内容** 体力に自信がない方でも安心してご参加いただける、フレイル予防のための6日間の継続プログラムです。  
お口のフレイル予防や栄養等に関するミニ講座も行います。  
※の会場は上履きが必要です。

会場	曜日・時間	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	
※鎌倉体育館 格技室 (由比ガ浜2-9-9)	火曜日 9:30～11:30	4/14	4/28	5/12	5/26	6/9	6/23	4/1 (水)
※大船体育館 格技室 (台3-2-5)	木曜日 9:30～11:30	4/16	4/30	5/14	5/28	6/11	6/25	4/1 (水)
※みちテラス (大船1273-1)	木曜日 9:30～11:30	9/10	9/24	10/8	10/22	11/5	11/19	8/3 (月)
鎌倉学習センター (標越864)	金曜日 9:30～11:30	10/9	10/23	11/6	11/20	12/4	12/18	9/1 (火)
※七里ガ浜自治会館 (七里ガ浜東4-1-4)	月曜日 9:30～11:30	10/5	10/19	11/2	11/16	12/7	12/21	9/1 (火)
鎌倉青少年会館 (二階堂912-1)	水曜日 9:30～11:30	10/14	10/28	11/11	11/25	12/9	12/23	9/1 (火)
手広東公会堂 (手広1-15-1)	金曜日 9:30～11:30	11/13	11/27	12/11	12/25	1/8	1/22	10/1 (木)
※鎌倉山町内会館 (岡本1-11-23)	火曜日 9:30～11:30	11/10	11/24	12/8	12/22	1/12	1/26	10/1 (木)

～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

**無料** 3日間コース【各コース20人限定】

**内容** フレイル予防に役立つ運動方法や生活を専門家から提案します  
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: 結果の説明、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、簡易的な体力チェック、運動  
※の会場は上履きが必要です。

会場	日程	申込開始日
※鎌倉体育館(由比ガ浜2-9-9) 格技場	9/17・9/24・11/12(木) 14:00～16:00	8/3 (月)
※大船体育館(台3-2-5) 格技場	9/18・9/25・11/13(金) 9:45～11:45	8/3 (月)
深沢学習センター 3階 第6集会所	10/6・10/13・12/1(火) 9:45～11:45	9/1 (火)
玉縄学習センター 3階 第4集会所	10/21・10/28・12/16(水) 9:45～11:45	9/1 (火)
標越学習センター 地下1階 第4集会所	11/19・11/26・1/14(木) 9:45～11:45	10/1 (木)

～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人限定】

**内容** 日頃、運動する機会のない方でも、無理なくご参加いただけるフレイル予防のプログラムです。月1回ご参加いただけます。

会場	実施時間	4月	5月	6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集会所	9:30～11:30	23日 (木)	18日 (月)	24日 (水)	4日 (金)	2日 (金)	4日 (水)	3日 (木)	13日 (水)	5日 (金)	2日 (火)	前月1日から (土日祝日の場合は翌行日)
大船学習センター 3階 第1集会所	9:30～11:30	22日 (水)	22日 (金)	18日 (木)	25日 (金)	27日 (火)	18日 (水)	17日 (木)	28日 (木)	25日 (水)	8日 (月)	
深沢学習センター 3階 第6集会所	9:30～11:30	21日 (火)	21日 (木)	19日 (金)	9日 (水)	16日 (金)	9日 (月)	14日 (月)	19日 (火)	15日 (月)	3日 (水)	



# 鎌倉市「認知症サポーター養成講座」

鎌倉市では、「認知症サポーター養成講座」と「かまくらシニア健康大学」を開催します。2026年度の開催案内が届きましたので、お知らせいたします。

「認知症サポーター養成講座」は、大船地域では大船学習センター第1集会室にて、6月25日（木）10:00～11:30に開催予定です。申し込みは5月1日より開始となります。

【申し込み・問い合わせ先】鎌倉市 介護保険課 ☎0467-61-3977

本講座では、認知症の症状や接し方、相談先などについて、映画を通して分かりやすく学ぶことができます。

認知症は誰にでも起こりうる身近なものです。この機会に正しい理解を深めてみませんか。また、認知症サポーターのステップアップ講座として、「かまくらシニア健康大学公開講座」も開催されます。

テーマは「認知症にやさしい地域社会をめざして ～ともに歩む～」です。

【公開講座】日時：9月15日（火）13:30～15:00会場：鎌倉生涯学習センター ホール

**認知症サポーター 養成講座**

## 認知症

### について

知ろう!

無料

この講座は、認知症の症状、接し方や相談先などについて、映画を通して学ぶ講座です。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
6/25(木) 10:00～11:30	大船学習センター 3階 第1集会室	5/1(金)
10/7(水) 13:30～15:00	腰越学習センター 2階 第3集会室	9/1(火)
12/11(金) 13:30～15:00	たまなわ交流センター 2階 第3集会室	11/2(月)
2/9(火) 13:30～15:00	深沢学習センター 3階 第6集会室	1/4(月)

**認知症サポーター ステップアップ講座**

【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めざして～ともに歩む～」

日時：9/15(火) 13:30～15:00  
講師：稲富 正治 氏  
(川崎こころのケアセンターセンター長 公認心理師・臨床心理士)  
原 朝子 氏  
(公益社団法人 認知症の人と家族の会 神奈川県支部)

会場：鎌倉生涯学習センターホール  
申込開始日：8/3(月)

**鎌倉市シニアのための健康講座**      2026年度

申込・問合せ 鎌倉市介護保険課 ☎ 0467-61-3977

対象 鎌倉市民の方

無料

全て「予約制」です!

## かまくらシニア健康大学

※ 開場は、開会の 15 分前です。

日時	会場	内容・講師	申込開始日
5/20(水) 10:00～11:30	深沢学習センター 3階 第6集会室	「今注目のリエイブルメント ～いつになっても『できる』自分であるために～」 講師：笹井 浩行 氏 (地方独立行政法人 東京保健健康長寿医療センター)	4/1 (水)
6/23(火) 10:00～11:30	深沢学習センター 3階 第6集会室	「からだを心を整える姿勢と歩き方 ～日常をエクササイズに～」 講師：我妻 啓子 氏 (株式会社 WALK&WALK 代表)	5/1 (金)
7/4(土) 10:00～11:30	トレーニングスタジオ 長谷 (長谷 2-10-41)	「すこやかコグニサイズ ～脳とからだを楽しく同時に鍛えよう～」 講師：西 洋介 氏 (トレーニングスタジオ長谷 スポーツトレーナー・介護福祉士)	6/1 (月)
9/15(火) 13:30～15:00	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めざして ～ともに歩む～」 講師：稲富 正治 氏 (川崎こころのケアセンターセンター長 公認心理師・臨床心理士) 原 朝子 氏 (公益社団法人 認知症の人と家族の会 神奈川県支部)	8/3 (月)
10/15(木) 10:00～11:30	腰越学習センター 地下1階 第4集会室	「転ばぬ先の杖！～転ばないための体づくり～」 講師：林 秀幸 氏 (株式会社アシスタンス 介護予防主任運動指導員)	9/1 (火)
11/17(火) 10:00～11:30	深沢学習センター 3階 第6集会室	「知って安心！災害時にも大切なお口のケア」 ～寒暖差と血圧の関係～ 講師：辻山 泉菜子 氏(湘南鎌倉総合病院 救命救急センター 医師) 鎌倉市消防本部 救急救急士	10/1 (木)
12/10(木) 10:00～11:30	深沢学習センター 3階 第6集会室	「冬場も安心してお風呂に入りたい！ ～高年齢期に起こりがちな難聴の理解と対策～」 講師：清水 宗平 氏 (済生会横浜東部病院 管理栄養士)	11/2 (月)
1/20(水) 10:00～11:30	たまなわ交流センター 2階 第3集会室	「シニア世代の食事健康法 ～メタボ予防からのシフトチェンジ!～」 講師：藤谷 朝実 氏 (済生会横浜東部病院 管理栄養士)	12/1 (火)
2/16(火) 10:00～11:30	深沢学習センター 3階 第6集会室	「聞こえの変化と上手に付き合う ～高齢期に起こりがちな難聴の理解と対策～」 講師：清水 宗平 氏 (横浜聴覚リハビリテーション病院 言語聴覚士)	1/4 (月)
3/2(火) 10:00～11:30	深沢学習センター 3階 第6集会室	「すまいるミュージック～音楽の力で心もからだも健康に～」 講師：船越 美和 氏 (すまいるミュージック・ドットコム 音楽療法士)	2/1 (月)



# 募集中 地域活動のご案内①

【主催】地域包括支援センターふれあいの泉

## 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：介護予防トレーナー・漢方養生指導士 黒田智美氏  
会場：パナソニックエイジフリーショップ鎌倉 2F  
持ち物：タオル、飲み物 参加費：1回500円 定員：18名  
◇2026年度 開催予定日  
※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  
※保険には加入していない会になります。  
あらかじめご了承ください。【会場外観】

住所：鎌倉市大船2-17-19  
以前サシ・サイトウがあったビルになります。

【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：山田  
営業日：月曜～土曜 8:30～17:00 0467-43-5977

【2026年度】 あえいサロン

ストレッチ体操・ちこっと筋トレ  
本本の紹介を  
を行います！

あえいの意味とは  
あー歩いて  
えー笑顔に  
いー生きる  
皆さんになってほしい  
家を名前に使いました！

健康寿命を  
延ばしましょう！

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

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：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 2026年度予定  
終了時間：11時30分 4月3日 5月1日 6月5日 7月3日  
8月7日 9月4日 10月2日 11月6日  
12月4日 2027年1月8日 2月5日 3月5日

1回だけの参加も可能です。

【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：河野 0467-43-5977

2026年度  
地域包括支援センターふれあいの泉 主催

## 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？笑う動作をする体操である  
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 開催！ 10:00-11:00  
※お月見のお休みです  
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：初回体験無料 以降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 注意事項  
お問い合わせ先  
TEL: 0467-43-5977  
営業時間：月曜～土曜 8:30～17:00  
協力：パナソニックエイジフリーショップ鎌倉

元気なシニアの健康教室！ 参加無料

## 体操教室 + 健康測定会

体力に自信がなくても大丈夫！

健康測定会 体操教室

毎月第4水曜日  
10:00～11:30 開催  
(8月はお休みです)

プログラム内容  
① 検診教室 年8～9回開催予定  
② 健康測定会 年1～2回開催予定

講師：介護予防運動指導員  
川井 泰子 氏  
共催 未来大船薬局  
薬剤師

【お問い合わせ先】  
0467-44-9362

【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8年5月22日(金)  
10時00分～11時30分

### 知っておきたい訪問歯科診療 ～通院が難しくなったときの歯科医療～

高齢になると、通院が難しくなり、  
お口のケアが十分にできなくなる場合があります。  
訪問歯科では、歯科医師や歯科衛生士が自宅や施設に訪問し、  
歯の治療や入れ歯の調整、口腔ケアなどを行うことができます。  
訪問歯科は小児科の又古歯科医院の歯科医師を講師に迎え、  
訪問歯科の仕組みや利用方法、実際の支援事例について  
わかりやすくご紹介します。

講師：医療法人 湘蒼会  
又古歯科医院  
訪問診療担当医 井上 百合子 氏

予約なしで参加できます！参加費は無料です  
会場：今泉台町内会館 2階

【本講座 お問い合わせ先】  
今泉台すけっと会 長谷川 44-7598

6+cafe 地域包括支援センターふれあいの泉 主催

## ふれあい セミナー

今回の講座はストレッチ・ちこっと筋トレを行います。  
最後には絵本の朗読を皆さんで楽しむ時間を設けて  
います。無理しないで体を動かしましょう！

テーマ：ストレッチ・筋トレ・絵本の朗読  
日時：5月26日(火) 14:00-15:30  
場所：6+cafe (今泉台6-1-4-1)  
講師：中村 都子 氏 参加費：500円

【問い合わせ先】  
6+cafe  
営業時間：11時30分～16時00分  
TEL: 0467-91-7300

2025年初開催！ あえいサロン

ストレッチ体操・ちこっと筋トレ  
本本の紹介を  
を行います！

あえいの意味とは  
あー歩いて  
えー笑顔に  
いー生きる  
皆さんになってほしい  
家を名前に使いました！

健康寿命を  
延ばしましょう！

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

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 2025年度予定  
終了時間：11時30分 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

【お問い合わせ先】  
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  
営業日：月曜～土曜 日曜祝日休み

2025年  
7月12日(土)  
お楽しみ会  
開催！

8月1日(日)お楽しみ会  
※今年最後の  
お楽しみ会です

## オレンジカフェ

毎月第2土曜日 13:00～15:00 営業

【お問い合わせ先】  
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  
営業日：月曜～土曜 日曜祝日休み

【令和8年度予定表】

## さわやか健康教室

講師：元気ジム大船 運動指導員  
奇数月第3木曜日 10:00～11:00開催！

【令和8年度は奇数月開催となっています】

令和8年 5月21日(木) 10:00-11:00  
令和8年 7月16日(木) 10:00-11:00  
令和8年 9月17日(木) 10:00-11:00  
令和8年 11月19日(木) 10:00-11:00  
令和9年 1月21日(木) 10:00-11:00  
令和9年 3月18日(木) 10:00-11:00

