

# 転倒予防講座

～転ばぬ先の体力測定&らくらく体操～

【対象】65歳以上の市民 20名 \*医師から運動を禁止されていない方

【内容】・転倒予防の講話

- ・体力測定
- ・運動実践(姿勢改善ストレッチ、筋力アップエクササイズなど)

**参加費:無料**

### 姿勢改善ストレッチ



腰痛や膝の痛み、肩の不具合などを起こす姿勢の崩れは【バランス感覚】も低下します。自分で改善できるストレッチやマッサージをご指導します。

### 筋力アップエクササイズ



ご自身の体の重さを利用した簡単なエクササイズを実施することで、足や腕など身体の動きを向上し生活動作を快適にします。

【 南部会場 】		日程 1			受付開始日		
片瀬しおさいセンター (片瀬公民館分館)	しおさい トレーニング室	①	7月3日	木	14:00~15:30	5月28日	水
		②	10月2日	木	10:00~11:30	9月1日	月
鵜沼市民センター	学習室 1	①	6月4日	水	14:00~15:30	5月1日	木
		②	11月7日	金	10:00~11:30	10月27日	月
村岡市民センター	3階多目的室	①	5月20日	火	14:00~15:30	4月25日	金
藤沢市役所本庁舎	8-1会議室	①	8月7日	木	14:00~15:30	7月25日	金
		②	10月20日	月	10:00~11:30	9月26日	金
		③	12月23日	火	10:00~11:30	11月27日	木
善行市民センター	第1談話室	①	9月19日	金	14:00~15:30	8月25日	月
		②	2月4日	水	10:00~11:30	1月8日	木
明治市民センター	第1談話室または 4階ホール	①	5月27日	火	14:00~15:30	4月30日	水
		②	10月16日	木	10:00~11:30	9月25日	木
辻堂市民センター	第1談話室	①	6月18日	水	14:00~15:30	5月26日	月
		②	11月13日	木	10:00~11:30	10月28日	火

《お申込み・お問合せ》

株式会社神奈中スポーツデザイン ウェルネス担当(平塚市宝町10-4スポーツプラザ神奈中平塚4階)

☎ 0463-24-7926 (月~金曜日:\*祝日除く 10:00~17:00)

FAX:0463-23-6142 \*FAXの場合は【氏名・住所・生年月日・介護認定状況・運動制限の有無・緊急連絡先】を記入下さい。

転倒予防講座は、藤沢市の委託を受けて実施しています。

# 会場のご案内

2次元コードを読み取ると地図が表示されます

片瀬しおさいセンター



江ノ電  
湘南海岸公園駅  
から徒歩1分

鵜沼市民センター



小田急鵜沼海岸駅  
から徒歩10分

村岡市民センター



JR・小田急藤沢駅北  
口

藤沢市役所本庁舎



JR・小田急藤沢駅北口  
から徒歩5分

善行市民センター



小田急善行駅西口  
から徒歩5分

明治市民センター



JR辻堂駅北口  
から徒歩5分

辻堂市民センター



JR藤沢駅北口、辻堂駅南口  
からバス 辻堂団地行き  
高砂小学校前下車