

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。

【 北部会場 】			日程 1			受付開始日	
六会市民センター	第1 談話室	①	7月30日	水	14:00～15:30	6月25日	水
		②	12月8日	月	10:00～11:30	11月25日	火
湘南台市民センター	体育室B面	①	8月28日	木	14:00～15:30	7月28日	月
	第1 談話室	②	1月20日	火	10:00～11:30	12月25日	木
遠藤市民センター	ホール	①	9月25日	木	14:00～15:30	8月26日	火
		②	2月17日	火	10:00～11:30	1月26日	月
湘南大庭市民センター	第1 談話室	①	5月21日	水	14:00～15:30	4月28日	月
		②	3月3日	火	10:00～11:30	2月2日	月
長後市民センター	第1 談話室	①	6月23日	月	14:00～15:30	5月27日	火
		②	10月22日	水	10:00～11:30	9月26日	金
御所見市民センター	第2 談話室	①	7月15日	火	14:00～15:30	6月26日	木
		②	12月11日	木	10:00～11:30	11月26日	水

《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

六会市民センター



小田急線
六会日大前駅東口
から徒歩7分

湘南台市民センター



小田急線
湘南台駅東口

遠藤市民センター



小田急線湘南台駅下車
バス大辻経由藤沢駅行
又は茅ヶ崎行遠藤北原下車
徒歩1分

湘南大庭市民センター



JR辻堂駅北口からバス湘南台駅行、
慶応大学行などで約10分、大
庭小学校前下車徒歩1分。
小田急線湘南台駅西口から
バス辻堂駅行で約25分、
ライフタウン中央下車徒歩2分。

JR藤沢駅北口から
バス大庭隧道経由湘南ライフタウン行で約25分、
大庭小学校前下車徒歩1分。

長後市民センター



小田急線
長後駅
から徒歩5分

御所見市民センター



小田急線長後駅西口から
バス長16 海老名駅東口行、
長35 綾瀬車庫行
「御所見市民センター前」下車徒歩5分
小田急線湘南台駅西口から
バス湘20 綾瀬車庫行「御所見市民センター前」
下車徒歩5分