



えんがわ

地域の縁側 亀吉

住民同士のつながりや支えあいを大切にしながら、人の和を広げ、誰もがいきいきと健やかに暮らせるまちづくりを目的に、多様な地域住民が気軽に立ち寄れる居場所が「地域の縁側」です。(藤沢市地域の縁側(介護予防特化型)事業)

月～金(祝含)の午前中に、介護予防のための運動プログラムを開催しています。



©藤沢市

500円

1回
ワンコインで
参加できます!

◆時間◆

9:30 受付・健康チェック

10:00 プログラム [しっかり運動コース]

10:45 休憩・看護師による学びの時間

11:00 プログラム [ゆるっと運動コース]

11:45 終了

◆参加のしかた◆

事前登録制です(予約不要)



最初は体験から!

ご希望の日の朝9:30ごろ
亀吉本店にお越しください

月

シニアヨガ

無理なく
身体を動かす

火

太極拳

ゆったりと
身体の芯から強く

水

シニアヨガ

無理なく
身体を動かす

木

太極拳

ゆったりと
身体の芯から強く

金

ファンクショナル
エクササイズ

身体機能を
呼び覚ます!

感染対策しています

-ご協力ください-



・マスク着用



・手洗い



・検温

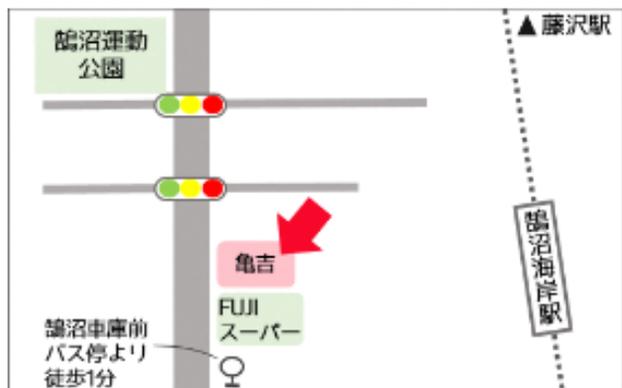


・手指の消毒

亀吉本店 藤沢市鵜沼海岸7-20-21

お問合せ

0466-34-8441 <http://slt.tanemaki.fun/>



NPO法人
シニアライフセラピー研究所
NPO SENIOR LIFE THERAPY RESEARCH INSTITUTE

事業内容のお問合せ

藤沢市高齢者支援課：0466-25-1111 (代表)

プログラムのご案内

シニアヨガ

あらゆる年代の方が”気持ち良かった!すっきりした!”
と喜んでいただけるようなクラス作りを心がけています
ご参加いただくメンバーによって臨機応変にメニューを
考える等、柔軟に対応致します。お待ちしております。



【講師】
ジャパンヨガアカデミー
認定インストラクター

菊地 真帆氏



太極拳



心と身体の芯から強く
美しく、健康に



【講師】
日本武術太極拳連盟
佐野 千衣子氏



【講師】
日本武術太極拳連盟
宮本 真紀子氏



ファンクショナルエクササイズ

楽しく身体を動かして、自分の中に
眠っている運動機能と身体機能の
可能性を呼び覚ましましょう!



【講師】
山口 俊彦氏

(地独) 東京都健康長寿医療センター
認定介護予防運動指導員、
かながわ介護予防健康づくり運動指導員(上級)、
JSAD公認中級障がい者スポーツ指導員、
日本スポーツ協会公認スポーツプログラマー等。
ファンクショナルトレーニングをベースに
アスリートを含めた幅広い年代層の健康・体づくりを指導



こんなこともできます

プログラムを終えた後は…

かめキッチンで作ったランチや、パン遊房 亀吉の焼きたてパンを
購入いただき、他の参加者の方々と一緒に楽しむではいかがですか？



※ランチは12時~13時の間のみ

※感染状況等により、店内でランチができない場合もあります



例えば

- 看護師、保健師への医療・健康相談
- "オレンジコーディネーター"への認知症に関する相談
- 宅地建物取引主任者への住まいの相談

など…

さらに

亀吉は、どなたでも!「暮らし丸ごと」相談できます

無料で

よろず相談

亀吉

お気軽にお声がけください!