



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

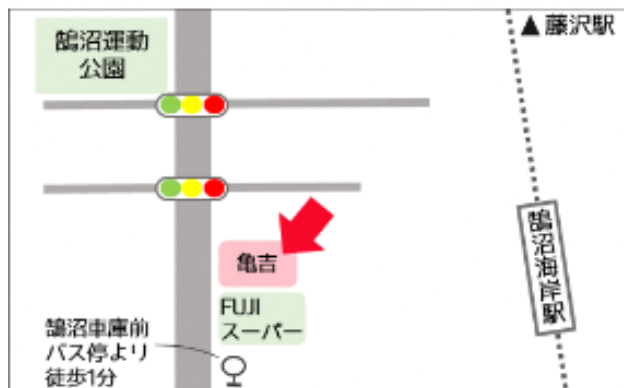


・手指の消毒

亀吉本店 藤沢市鵠沼海岸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!