

高齢者のフレイル予防シリーズ

フレイル（虚弱）って何？自立した日常生活を送る期間を、一日でも長く保つため「健康寿命」のヒントを学びましょう。予約申込制各回定員15名

場所：沢渡三ツ沢地域ケアプラザ（多目的ホール）

申し込み：沢渡三ツ沢地域ケアプラザ包括支援センターへ

☎045-577-8210 FAX045-317-3171

持ち物：スリッパ・マスク（着用）

第1回 フレイル予防①（総論）

赤尾内科クリニック院長

赤尾 正樹氏

「フレイルとは？」

6/4（金）13：00～14：00

終了



第4回 フレイル予防④（運動）

リハビリソートわかたけ

作業療法士 吉村 将司氏

「フレイル予防の運動」（実技）

9/3（金）13：00～14：00

運動しやすい
服装でご参加
ください

第2回 フレイル予防②（整形）

済生会神奈川県病院整形外科部長

谷田部 拓氏

「骨粗鬆症について」

7/30（金）15：30～16：30

終了



第5回 フレイル予防⑤（栄養）

赤尾内科クリニック

管理栄養士 小野田 綾氏

「フレイル予防の食事」Part①

10/13（水）10：00～11：00



第3回 フレイル予防③（歯科）

武井歯科医院

武井 徹氏

「口腔内のフレイル？」

8/27（金）13：00～14：00



第6回 フレイル予防⑥（栄養）

赤尾内科クリニック

管理栄養士 荻田 春奈氏

「フレイル予防の食事」Part②

10/20（水）10：00～11：00



◆沢渡三ツ沢地域ケアプラザ 登録サークル一覧◆

当館で活動されている「文化系」サークルを数回に分けてご紹介いたします。

以下のすべてのサークルにご参加いただけます。ご興味がありましたら、ケアプラザまでお問合せください。

	サークル名	活動内容	活動日	活動時間	会費
文化系①	粋モリニハそば打ち会	手打ちそばの会	第1・3水曜日	9：00～13：00	2000円/月
	手打ちそばの上達のために練習を行っています。地域への提供も行っています。				
	男の料理サークル(現在休止中)	料理	毎月最終水曜日	10：00～13：00	1000円/月
	身近なレシピで作った出来立てのお料理を試食しながら楽しい会話を一緒に！地域への提供も行っています。				
	楽碁会	囲碁	第1・3土曜日	13：00～17：00	100円/月
	一生の趣味となり、頭の体操に最適です。一緒に囲碁を始めてみませんか。				
	楽しいジャン倶楽部	健康麻雀	土曜日・日曜日	9：00～15：00	無料
	麻雀を楽しみながら、仲間づくりと健康促進を目指しています。				
文化系①	日本舞踊サークル	日本舞踊	第2・4木曜日	16：00～20：00	1000円/月
	日本の芸能に触れ、唄や音楽に合わせて、身体を動かすことで、健康な身体作りや豊かな表現力を身に付けます。				
	なでしこ会	かな習字の練習	第1・3火曜日	13：30～15：30	1600円/月
	古今和歌集、高野切第三種の臨書。初心者の方も楽しく参加できる教室です。				
文化系①	俳句同好会	句会サークル	第1・3水曜日	9：30～12：00	1000円/月
	初心者も歓迎の句会です。毎回、皆で楽しく句を詠んでいます。俳人の岩田先生の添削指導があります。				
文化系①	ぼれぼれ	絵画教室	第3月曜日	13：30～15：30	1000円/月
	水彩画を描いています。野外でスケッチすることもあります。				

かなーちえ出張ひろば

5日、12日、19日、26日

事前申し込み制です。

詳細・申し込みは、下記かなーちえへ

☎…441-3901

<https://kana-chie.com>

パン屋のおやじの販売

5日(木)

11：30～無くなり次第終了

※その他の木曜日の販売はありません

