

# こぶし荘のホームページを開いて 新しい情報や様々なお知らせをチェックしよう♪

## パソコン・タブレットで見る方法

インターネットを開いて、<http://www.fujisawa-shakyo.jp/kobushi/index.html>  
または検索で「こぶし荘 藤沢市」と入力し  
こぶし荘・社会福祉法人 藤沢市社会福祉協議会をクリック



そんな時はホームページを  
チェック！

24時間いつでも最新のお知らせが  
確認できます♪

休館日はいつ？  
今月はどんな講座が  
あるのかな？



とっても便利♪

## スマートフォンで見る方法

下のQRコードをスマートフォンのカメラをかざして読み込むと、こぶし荘のホームページに移動します。  
または検索で「こぶし荘 藤沢市」と入力し  
こぶし荘・社会福祉法人 藤沢市社会福祉協議会をクリック



思ったより簡単♪

これからも様々な情報を  
発信していく予定です。  
是非ご活用ください。



★施設案内やサークル一覧なども  
見られます

## 自動検温を始めました



検温装置の前に立ち、額を出した状態で  
顔を映して下さい。  
マスクの着用・手指の消毒をお願いします。

昨年度は、新型コロナウイルスの影響で  
休館を余儀なくされるなど、思いもかけない  
1年でした。  
新年度が始まり、まだまだ不安もありますが、  
新しい生活様式を取り入れながら、皆  
さんとのつながりをこれからも大切にしてい  
きたいと思っています。  
健康に気を付けて、ますます元気な笑顔  
を、楽しみにお待ちしております。

こぶし荘スタッフ一同



# こぶしだより



第46号  
発行日 2021年 4月 1日  
編集・発行  
いきいきシニアセンター  
(藤沢市老人福祉センター) こぶし荘  
〒252-0807 藤沢市下土棚800-1  
電話 45-3121 FAX 45-3126

令和3年度がスタート♪

## 元気につながっていきましょう！

～今年度も様々な講座を開催します～

### 健康増進・介護予防講座

#### 【健康づくり運動講座】

膝痛・腰痛予防などを目的とした  
軽めの運動を行います。  
年間6回開催  
※広報にてお知らせします。



#### 【音楽体操講座】

歌いながら体を動かす事で、楽しく  
脳のトレーニングをします。  
第1回 7月 1日(木)  
第2回 8月 5日(木)  
第3回 10月 7日(木)

#### 【元気アップ講座】

少し強めの運動も取り入れた  
様々な講座を行います。  
※広報にてお知らせします。



#### 【水中運動講座】

アクアビクス入門講座他  
※広報にてお知らせします。

### 主催講座

せっけん講座	5月26日(水)	リボンストラップ作り講座	8月開催予定
浮世絵講座	5月27日(木)	古典文学講座	8月開催予定
心の健康法講座	6月30日(水)	仏像入門講座	9月開催予定
メイクアップ講座	7月20日(火)	写経体験講座	10月開催予定
寄せ植え講座	9月開催予定	歴史散策	10月開催予定

上記以外にも楽しい講座を企画しています。  
随時お知らせしますので楽しみに！

詳しい内容は「広報ふじさわ」にてご確認ください。※変更になる場合もあります。



### 動画配信をスタートします！



皆さんおなじみの「こぶし体操」・「コグニサイズ」・「ストレッチ」等  
自宅でも充実した時間を過ごせるよう、これから様々な内容を配信していきます。  
こぶし荘のホームページから視聴できますので、一緒に楽しみましょう！  
※ホームページへのアクセス方法は、裏面をご覧ください。





# 感染対策をしっかりとお待ちしております。

## 浴室

＜浴室の利用時間と区分が5月1日より変更になります＞



4月29日(木)まで

利用時間及び入浴時間

- ① 10時30分～11時15分
- ② 11時45分～12時30分
- ③ 13時30分～14時15分
- ④ 14時45分～15時30分



各区分 45分間  
(着替え等の時間含む)

予約制

専用ダイヤル

1区分 男性・女性各6名まで

0466-45-3129

※随時変更もありますので、お問い合わせ下さい。

芯まで温まれて最高です。

5月1日(土)から

利用時間及び入浴時間

- ① 10時00分～10時45分
- ② 11時00分～11時45分
- ③ 12時00分～12時45分
- ④ 13時30分～14時15分
- ⑤ 14時30分～15時15分

湯船につかれれば、疲れが取れて新陳代謝が活発になります。

## スカイウェル (電位治療器)

頭痛・肩こり・不眠症・慢性便秘などに効果があると言われています。

ポカポカして血行が良くなる感じがします。

散歩がてら来ています。調子が良いです。



当日予約制 定員各6人

9時30分～15時を30分ずつの9枠に設定しています。予約整理券に記入しご利用下さい。

※12時～13時は利用出来ません

## 水中運動浴室

予約制

＜4月8日(木)より一般開放がスタートします！＞

- ① 9時45分～10時30分
- ② 10時45分～11時30分
- ③ 11時45分～12時30分
- ④ 13時00分～13時45分
- ⑤ 14時00分～14時45分

各コース 45分 定員12人

1階受付にて血圧測定・健康チェック等を行います。開始30分前にご来館ください。



水中運動をした後は、膝の動きがとても楽です。

※不定期での開催になります。詳しい日程・開放レッスン講座については、お問い合わせください。

## サークルを紹介します

～みんなで気を付けながら、楽しく活動しています～

### 気功サークル



全員が同じ方向を向いて、広く間隔をとって活動しています。マスクで喉の渇きが早くなるので、20分に1回は休憩をとります。常時換気を徹底しながら、無理なく楽しく活動しています。

### ステンドグラスサークル



優しい光が魅力のステンドグラス。早くコロナが収束することを祈って、クリスマスに星型のライトを作成し、点灯しました。

こぶし荘にはバラエティー豊かなサークルが沢山あります。新しい自分発見♪お気軽にお問い合わせ下さい。

## 令和2年度の主催講座のひとコマです

### 音楽体操講座

＜2020年10月11月12月＞



手話がとても楽しかったです。

無理なく脳も体もたくさん動かして良かったです。

### 写経体験講座

＜2020年10月＞

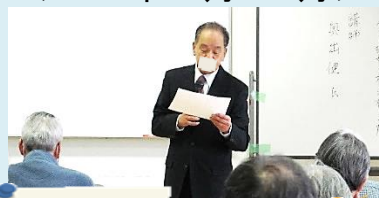


気持ちが清々くなりました。

集中出来て、時間があっという間でした。

### 近代文学講座

＜2020年11月・12月＞



久しぶりに文学に触れ大正ロマンに想いを馳せました。

時代背景なども聞けてとても楽しかったです。

### アロマセルフハンドケア講座

＜2020年12月＞



手のケアはそのまま全身のケアにつながるんですね。

アロマの使い方が分かったので、生活に活かしていきたいです。