

湘南なぎさ荘は、利用者の皆様の健康維持増進、生きがいと社会参加、世代間交流、生涯学習の場としてご利用いただく場所です。

## 利用できる方

- ★藤沢市にお住まいの60歳以上の方  
及び付添いの方
- ★高齢者相談にお越しの方
- ★高齢者福祉事業関係者

## 利用手続き

1. 個人で利用する場合  
受付で「藤沢市老人福祉センター利用カード」を提示してください。（3センター共通）  
\*初めて利用される方（利用カード申請等）  
免許証・健康保険証等の身分証明と緊急連絡先（1カ所以上）をご持参いただき、利用申請書にご記入ください。利用カードを発行いたします。
2. 団体で利用する場合  
\*利用日の前々月1日～10日までにお申込みください。  
\*藤沢市老人クラブ連合会にご登録されている団体で、20名以上でご利用の場合には送迎バス（無料）を利用することができます。

## 施設利用料

- ◇施設利用料 無料
- \*お風呂・マッサージ室のご利用は有料です。

## 講座・イベントの開催

- ◇湘南なぎさ荘は、さまざまな講座やイベントを開催しています。詳細は「広報ふじさわ」及びセンター内のチラシ・ポスターをご覧ください。ホームページからもご覧いただけます  
<http://fujisawa-shakyo.jp/nagisa/>

## サークル活動について

- ◇サークルの詳細や見学・加入をご希望の方は受付にお尋ねください。

## お願い

- ◇センター内は靴を脱いでお過ごしください。お履き物は、靴袋をご持参ください。なお、転倒防止のためスリッパ等の使用はご遠慮ください。
- ◇センター敷地内は禁煙です。

## 【地下1階】

### お風呂

※毎週木曜日はお休みです。

- ◇営業時間 午前10時30分～午後3時  
(受付時間 午後2時40分まで)
- \*サマータイム 7月1日～9月30日  
午前10時30分～午後3時30分  
(受付時間 午後3時10分まで)
- ◇利用料金 1回100円  
\*藤沢市高齢者いきいき交流助成券1,000円分で、1,100円の浴室回数券と交換できます。  
\*体調が悪い時、お酒を飲んだ時は入浴しないでください。

### アクア（水中運動浴室）

- ◇利用時間 午前10時～午後3時30分  
(利用は45分間です)
- ◇アクア（水中運動浴室）では、水の浮力や水圧等の特性を活かした水中での総合的な運動が行えます。  
\*定期的にレッスンを開催しています。
- ◇ご利用には、「入門講座（6回）」を受講していただく必要があります。

### マッサージ室

- ◇毎週 火・水・木曜日（祝日を除く）
- ◇受付時間 午前9時～午後3時
- ◇利用料金 30分 2,800円（現金）  
\*藤沢市高齢者いきいき交流助成券もご利用いただけます。
  - ・助成券利用の場合の料金は3,000円です。
  - ・助成券はご本人様以外のご利用はできません。
- ◇地下にマッサージチェアがあります。  
\*利用時間は1回20分、100円です。

### 自動血圧測定器

- ◇日頃から血圧を測定し、健康チェックに役立てましょう。
- \*自動血圧測定器は、地下1階と1階にあります。

## 【1階】

### 健康相談室

1. 看護師による健康相談（毎日）
2. スカイウェル  
◇利用時間 1回20分（メダルタイマー式）
  - \*高圧電界によって、自然治癒力を高め、体調を整え、健康維持・促進に効果的です。
  - \*体調等によってはご利用いただけない場合があります。必ず、注意事項をご確認の上、ご利用ください。
  - \*メダルは受付でお渡しします。

### なぎさ食堂

- ◇営業時間 午前9時30分～午後3時45分
- \*ティータム 午前9時30分～
- \*食事 午前11時～午後1時30分

## 【2階】

### 大広間

- ◇お食事の場所としてご利用いただけます。
- ◇大広間のプログラム  
午前10時30分～なぎさ体操・輪踊り  
午後1時5分～カラオケ（20曲）  
・カラオケ受付 1階受付 9時～午後0時55分

### 図書コーナー

- ◇1人2冊まで、2週間借りることができます。  
受付簿にお名前等をご記入ください。

### 囲碁・将棋コーナー

- ◇どなたでもご自由にお使いいただけます。  
お互い譲り合ってご利用ください。

湘南なぎさ荘は、指定管理者制度により、（社福）藤沢市社会福祉協議会が運営しています。ご不明な点は、お気軽に事務所にお尋ねください。



たーすけくん・あいちゃん

（社福）藤沢市社会福祉協議会のマスコットキャラクター