

頭と身体 五感をフルに刺激していきいきライフ

なぎさ健康フェスタ

市内在住どなたでも
ご利用になれます

7月30日(木)

9:30~14:30

1階

2階

【集会ホール】

9:30~14:30

簡易健康測定会

体組成計測定・血圧測定・血管年齢・口腔機能測定
フレイルリスクのチェック・起立テスト(CS-5)
おくすり街かど講演会 協力 藤沢市健康づくり課
(公財)藤沢市保健医療財団 (一社)藤沢市薬剤師会



【学習室】

9:30~12:00

歩行環境シミュレーター

AM 「わた郎君」体験 協力 藤沢警察署

PM 13:00~14:00

申込制

1分からはじめる10年続けるケア

★7/9(木)から先着順申込受付/定員 20人
講師 小田 良美氏



【くつろぎスペース】

10:00~売り切れ終了
亀吉の弁当類販売



【ロビー】

11:30~13:30(売り切れ終了)

みらい社 あうにーるの焼きたてパン販売



【階段前】

10:00~13:00頃
ヤクルト商品販売

湘南ヤクルト販売(株)鶴沼センター



【地下階段下】

10:00~14:00

体験マッサージ <無料>

協力 藤沢市鍼灸マッサージ師会

【大広間1】

10:00~11:00

申込制

AM

大人のためのおなかの菌学

講師 湘南ヤクルト販売(株)

★7/8(水)から先着順申込受付/定員 30人

PM

13:30~14:30

申込制

シニアのためのストレッチ&筋トレ

講師 石井 咲織氏

※市内在住60歳以上の方

★7/15(水)から先着順申込受付/定員 20人

【大広間3】

9:30~14:30

テクノロジー体験会

- ・モーショントレーニングシステム TANO で姿勢測定
 - ・RT3.ロボットアシストウォーカー(RT.ワークス(株))
 - ・高齢者向けコミュニケーションロボット ElliQ(兼松(株))
 - ・AI 囲碁ロボット
- 協力 藤沢市共創推進課 (公財)湘南産業振興財団 ロボテラス



【囲碁将棋コーナー】

9:30~14:30

介護予防 日常生活相談・握力測定

協力 いきいきサポートセンター(鶴沼南・鶴沼東・辻堂東)

タブレットを使った腸年齢測定

協力 湘南ヤクルト販売(株)



【工芸室】

① 10:00~ ② 11:30~

申込制

バラのブローチと 2WAY コースター作り

【費用500円】

講師 小林 美幸氏

★7/10(金)から先着順申込受付/定員 各回 10人



【図書コーナー】

9:30~14:30

脳活チャレンジ!



裏面 あり⇒

くつろぎスペース



亀吉の
弁当類販売

10:00～売り切れ終了

☉飲食可



学習室

AM 9:30～12:00

歩行環境シミュレーター
「わた郎君」体験



PM 13:00～14:00 【事前申込制】

1分からはじめる10年続けるケア

集会ホール

簡易健耕測定会 9:30～14:30

体組成計測定・血圧測定・血管年齢
口腔機能測定・フレイルリスクのチェック
起立テスト(CS-5)

おくすり街かど講演会

スカイウェル
(電位治療器)

1階

ロビー

あうにーの
焼きたてパン販売
11:30～13:30
(売り切れ終了)



ヤクルト商品販売
10:00～13:00頃

階段



受付

健康相談室

地下

10:00～14:00
体験マッサージ

館内のご案内

大広間1

AM 【事前申込制】10:00～11:00
大人のためのおなかの菌学

11:10～12:30 ☉飲食可
フリースペース
(2階での飲食類販売はありません)



PM 【事前申込制】13:30～14:30
シニアのためのストレッチ&筋トレ

大広間3

9:30～14:30
テクノロジー体験会

- ・TANO で姿勢測定
- ・RT3.ロボットアシストウォーカー
- ・ロボット ElliQ 体験会
- ・AI 囲碁ロボット



2階

階段



工芸室

① 10:00～11:00
② 11:30～12:30

【事前申込制】

バラのブローチと2WAY
コースター作り



囲碁将棋コーナー

9:30～14:30

介護予防 日常生活相談
握力測定

タブレットを使った腸年齢測定

給湯室



エレベーター

図書コーナー

9:30～14:30
脳活チャレンジ!



広報ふじさわ6月25日号、またはチラシをご覧ください
駐車場に限りがありますので公共交通機関をご利用ください

いきいきシニアセンター(藤沢市老人福祉センター)

湘南なぎさ荘

〒251-0037 藤沢市鵜沼海岸 6-17-7

電話:0466-36-2315 FAX:36-1171

(受付時間 午前9時～午後4時)月曜日休館

