

☆地域包括ケアふじえだプロジェクト☆

令和4年12月16日 VOL. 170

ふじえだアクティブクラブ新団体が誕生！「岡出山ダンスロコモ」

12/1から毎週木曜（10時半～12時）活動中！

岡出山に新しいふじえだアクティブクラブ「岡出山ダンスロコモ」が開設されました。

市内27カ所目、藤枝地区においては5カ所目の開設になります。

12月1日から、2名の運動サポーターが主導となり、以下のとおり活動に取り組んでいます。

12月15日時点ではサポーター2名に加え、9名の参加者で活動しています。

内容：藤ロコ体操※・ふまねっと・チューブ体操
ダンスステップ

日時：毎週木曜日 10時半～12時

場所：岡出山2-10-17 こばやしビル2F
（藤枝ダンスアカデミースタジオ）



活動を主導する運動サポーターは、藤枝市事業「若返り運動サポーター養成講座」の修了者です。

ダンスの講師もされおり、ダンスの音楽やステップを活かしたメニューが、クラブの特徴となっています。

○ふじえだアクティブクラブ(以下アクティブクラブ)とは・・・

住民主体で、介護予防活動に週1回以上取り組む介護予防教室です。

市では、アクティブクラブへ登録した団体へ補助金や介護予防の専門家の派遣など、団体の活動をサポートをしています。

アクティブクラブへの参加や開設にご興味のある方は、地域包括ケア推進課へご相談ください。

こちらからアクティブクラブの詳細を確認できます（介護予防のてびきP7～）→



※藤ロコ体操～藤枝ロコモ蹴っとばし体操～

藤枝市オリジナルの介護予防体操です。「ロコモティブシンドローム（ロコモ）※」や「口腔機能」、「認知機能」に対する運動を取り入れています。

市主催の事業や地域住民による活動で取り組まれています。

※運動器の障害により歩くための能力が不足したり、衰えた状態のこと。

こちらから動画・パンフレットを確認できます →



藤ロコ体操
～藤枝ロコモ蹴っとばし体操～

