

# 介護予防のてびき

## アクティブシニア大学 入学案内

(総合型予防教室・マシン運動教室・水中運動教室)

詳細は  
4ページ  
から!



## 介護予防で健康長寿に!!

### 目次

■ 介護予防とは(3つのポイント)	P1
■ 藤口体操 ～藤枝口コモ蹴っとばし体操～	P2
■ アクティブシニア大学チェックシート	P3
■ アクティブシニア大学のご案内	P4～6
■ ふじえだアクティブクラブ・OB会	P7～10
■ 安心すこやかセンターの担当地域	裏表紙

### アクティブシニア大学とは

藤枝市主催の介護予防教室です。3種類、合計10か所で実施します。  
ご都合のよい地区や日程の教室にぜひお申込みください。

# 介護予防とは



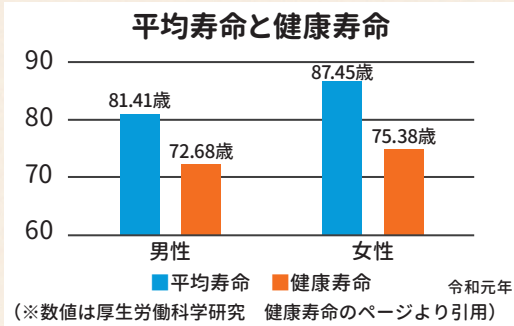
平均寿命と健康寿命には

およそ  
10歳程度の差!

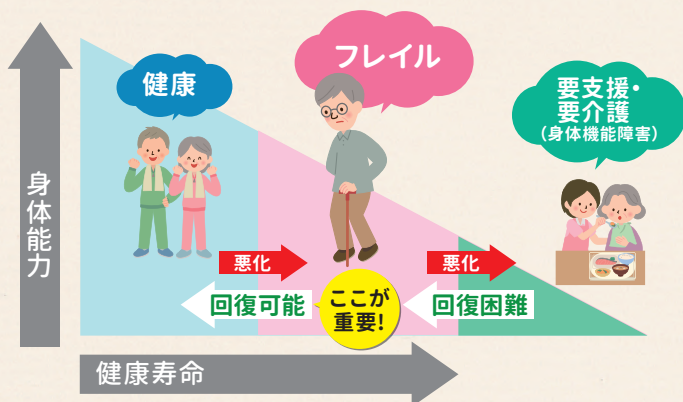
介護予防はあなたの生きがいや自己実現を支えます

介護予防とは健康寿命を延ばすことで、自立して生きがいあふれる生活を長く続けていくための活動です。

やりたいことに取り組む、日々の目標を達成するなど、いつまでも生きがいを感じて過ごしていくために、生活に介護予防を取り入れましょう。



## 健康な状態と要介護状態の間の段階「フレイル」



要介護状態からよりも、元気な状態への回復が見込める段階です。

「最近体重が減った」「わけもなく疲れたような感じがする」「歩くのが遅く、大変になった」「運動習慣が週1回以下だ」

もし心当たりがある方は、より介護予防の必要性が高いです。

## 介護予防の3つのポイント!

～日々の生活で実践していきましょう～

### ① 社会参加



人と関わること。みんなで何かに取り組む。何気ない交流でも、効果的です。

### ② 運動



習慣化して、運動機能の維持・向上を目指しましょう。藤枝市オリジナルの「藤口コ体操」がオススメです。\*主治医やケアマネに相談して無理なく行いましょう。

### ③ 栄養



加齢により、エネルギー摂取量やたんぱく質、脂質といった栄養素の摂取量が減少するといわれています。(介護予防マニュアル第3章 栄養改善マニュアルから抜粋)

※口腔ケアも忘れずに! しっかり食べるためにお口を健康に

- ・毎食後の歯みがき
- ・小さめのブラシ
- ・かかりつけ歯科医をもち、治療だけでなく、予防のためのアドバイスをもらう。
- ・フッ素入りの歯みがき剤
- ・定期的な歯科健診



# 藤口コ体操を介護予防の運動に活用しましょう



協力: ©FUJIEDA MYFC/Cross Design

自宅で、地域で、ロコモ蹴っとばし!!

## 藤口コ体操

～藤枝ロコモ蹴っとばし体操～

市オリジナル

藤口コ体操では、「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。

ここでは、藤口コ体操の一部を紹介します。

※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。

★興味のある方、取組んでみたい方は、アクティブシニア大学総合学部(P5)にぜひお申込みください。



動画の視聴はこちらから(QRコード)▶

8つのカテゴリー(計35種類)のメニューがあります!

- ①ウォーミングアップ ②肩こり予防運動 ③腰痛予防の運動 ④膝痛予防運動
- ⑤筋力・バランスアップ運動 ⑥口腔体操 ⑦脳トレ ⑧クーリングダウン

You tubeでの公開やDVDの貸し出し各種リーフレットなどがありますので、「藤口コ体操」で検索またはお問い合わせください。

### キーパーの構え運動(スクワット運動)

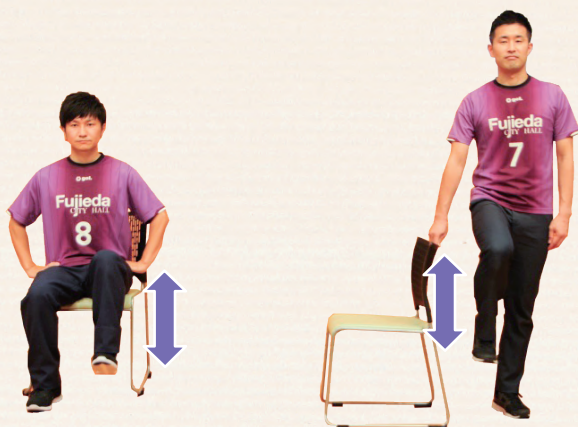


- ①足を肩幅に広げてつま先を約30度外に向ける。
- ②お尻を後ろに引くように、4カウントでゆっくりと膝を曲げ、4カウントでゆっくり元に戻ります。(目安10回)

ポイント

- ・椅子の背を持って実施します
- ・膝を曲げるときに、膝がつま先より前に出ないように注意します
- ・膝はつま先と同じ方向に曲げます
- ・大変な方は椅子に腰かけ、立ち座りの動作を繰り返します

### リフティング運動(もも上げ運動)



- ①椅子の背もたれ、または座面を持ちます。
- ②片足を上げたまま、その足を上下に動かします。(目安30回)
- ③もう片方の足も同様に行います。

ポイント

- ・右(左)手で椅子の背を持ち、右(左)足を上げます
- ・支えが不安な人は両手で椅子を持って行います
- ・足を上げたまま静止でも大丈夫です

# アクティブシニア大学 チェックシート

## 元気な今こそ介護予防

まずは今の自分の身体の状態を確認しましょう。

番号	設問	回答		点数
		はい	いいえ	
1	何回も同じ話をして、他人から指摘を受けたことがありますか	1点	0点	点
2	誰の手も借りずに、自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0点	1点	
3	今日が何月何日かわからない時がありますか	1点	0点	
4	駅の階段やショッピングセンター等の階段の手すりを使わずに昇っていますか	0点	1点	点
5	椅子に座った状態から何も掴まらずに毎回立ち上がっていますか	0点	1点	
6	15分以上休まずに散歩ができますか	0点	1点	
7	この1年間に1回でも転んだことがありますか	1点	0点	
8	家の中で転ぶのではないかと不安ですか	1点	0点	
9	3ヶ月間で1～3kg以上の体重減少がありましたか	1点	0点	点
10	BMIはいくつですか？【体重 kg】【身長 m】 例：体重40kg,身長150cmの場合 $40(\text{kg}) \div 1.5(\text{m}) \div 1.5(\text{m}) = 17.8$ ※BMIは、体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)です。	18.5未満 1点	18.5以上 0点	
11	半年前に比べて固い食べ物が食べにくくなりましたか	1点	0点	点
12	飲み物等でむせることがありますか	1点	0点	
13	口の渇きが気になりますか	1点	0点	
14	週に1回以上は外出していますか	0点	1点	点
15	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1点	0点	
16	1人で公共交通機関や自家用車を運転して外出していますか	0点	1点	点
17	自分が欲しいものを買いに掛けますか	0点	1点	
18	銀行に行き、窓口手続きやATMでお金を出し入れできますか	0点	1点	
19	友達の家に訪問して世間話をしていますか	0点	1点	
20	家族や友人に会って身近なことでも相談にのっていますか	0点	1点	
			合計	

7点以下の方は…	点数のついた項目に気を付けて生活しましょう。アクティブシニア大学への参加も検討しましょう。
8点～12点の方は…	アクティブシニア大学で介護予防のポイントを学びましょう。
13点以上の方は…	お住まいの地域の安心すこやかセンターに相談してみましょう。

次のページからアクティブシニア大学の詳しい紹介をしています。

申込先

担当の安心すこやかセンター（裏表紙参照）

※要支援・介護認定を受けていない人、また総合事業の事業対象者以外の方が教室の対象者です。(65歳以上)

# アクティブシニア大学

## 参加までの流れ



みんなで楽しく、「介護予防」を学びましょう。

①

次ページ(P5.6)のアクティブシニア大学一覧から、参加したい教室を確認しましょう。

※運動制限のある方、通院中の方はあらかじめ主治医の先生に教室に参加していいか確認してください。

②

裏表紙の「安心すこやかセンターの担当地域」で、お住まいの地域担当の安心すこやかセンターを確認しましょう。

③

安心すこやかセンターに電話をして、申込手続きをする日程を確認しましょう。



④

お薬手帳を用意し、申込手続きをしましょう。



お薬手帳は  
まとめて管理  
しましょう。

⑤

1週間前までに参加可否の通知が届きます。



⑥

教室に参加しましょう。



- ・アクティブシニア大学の申込は**先着順ではありません**。
- ・アクティブシニア大学の申込期限は、各教室開始日の3週間前の日です。

# 藤枝市介護予防事業 **アクティブシニア**

## 総合学部 健康学科

藤口体操などで運動・脳トレに取り組むほか、栄養に関する講座、歯科・口腔に関する講座に取り組める介護予防のポイントを取り揃えた教室です。(全15回)



教室名	時期	利用料(15回分)
<b>かるやか教室</b> <small>会場</small> グリーンヒルズ藤枝 かるやかりハ2階(宮原)	11/21~3/5	5,550円 <span>送迎無</span>
	毎週火曜日 10:30~11:45	7,350円~ <span>送迎有</span>
<b>葉梨地区交流センター教室</b> <small>会場</small> 葉梨地区交流センター	11/22~3/13	5,250円 <span>送迎無</span>
	毎週水曜日 13:30~15:00	7,050円 <span>送迎有</span>
<b>藤枝地区交流センター教室</b> <small>会場</small> 藤枝地区交流センター(五十海)	8/1~11/14	5,250円 <span>送迎無</span>
	毎週火曜日 10:00~11:30	7,050円 <span>送迎有</span>
<b>藤美園教室</b> <small>会場</small> 藤美園	10/20~3/1	5,850円 <span>送迎無</span>
	毎週金曜日 10:00~11:30	
<b>高洲地区交流センター教室</b> <small>会場</small> 高洲地区交流センター	11/22~3/27	5,250円 <span>送迎無</span>
	毎週水曜日 10:00~11:30	7,050円 <span>送迎有</span>
<b>青島南地区交流センター教室</b> <small>会場</small> 青島南地区交流センター	8/2~11/15	5,850円 <span>送迎無</span>
	毎週水曜日 10:00~11:30	
<b>岡部教室</b> <small>会場</small> 岡部支所分館	7/18~11/7	5,250円 <span>送迎無</span>
	毎週火曜日 13:30~15:00	7,050円 <span>送迎有</span>



※各教室についてのお問い合わせは、各会場ではなく、藤枝市地域包括ケア推進課へご連絡ください。

## マスターズ運動学部 マシン運動学科



指導員と、簡単な器具やマシンを使った筋力トレーニングを行うことにより、生活に必要な筋力を身につける身体づくりを目指します。(全15回)



教室名	時期	利用料(15回分)
<b>マシン運動藤枝教室(1期)</b> <small>会場</small> カーブス藤枝 蓮華寺店	7/6~10/19 毎週木曜日 13:30~14:30	3,300円 <b>送迎無</b>
<b>マシン運動藤枝教室(2期)</b> <small>会場</small> カーブス藤枝 蓮華寺店	11/9~3/7 毎週木曜日 13:30~14:30	3,300円 <b>送迎無</b>

## 水中運動学部 水中運動学科

指導員と、水中で全身運動を行うことにより、有酸素持久力やバランス能力を身につけて体力低下防止や転倒しない身体づくりを目指します。(全15回)



教室名	時期	利用料(15回分)
<b>西益津温水プール教室</b> <small>会場</small> 西益津温水プール	7/12~11/8 毎週水曜日 13:15~14:00	2,850円 <b>送迎無</b> 3,150円 <b>送迎有</b>
	7/7~11/17 毎週金曜日 11:45~12:35	2,850円 <b>送迎無</b> 3,150円 <b>送迎有</b>
<b>大洲温水プール教室</b> <small>会場</small> 大洲温水プール(※夏期は時間変動あり)	7/7~11/17 毎週金曜日 11:45~12:35	2,850円 <b>送迎無</b> 3,150円 <b>送迎有</b>

## 地域支え合い介護予防教室事業

# ふじえだアクティブクラブ



～地域みんなで介護予防に取り組む場所があります～

藤枝市では、住民主体の介護予防の活動の輪を広げるために、「地域支え合い介護予防教室事業『ふじえだアクティブクラブ』」(以下「アクティブクラブ」)をスタートしました。これは、住民有志や地域ぐるみで介護予防活動を週1回以上実践する介護予防教室の開設を推進していくもので、市内全域に広がっています。(P8、9参照)

### アクティブクラブとは…

- 介護予防に効果がある活動を1回30分以上実施すること。
- おおよそ1週間に1回(月4回)程度開催をしていること。
- 新たに参加を希望する人の受入について可能な限り対応すること。

等の条件を満たした上で申請のあった団体をふじえだアクティブクラブとして認定しています。

### アクティブクラブへの市のサポート

- 教室の開催に要する会場使用料を補助します。
- 立ち上げの初年度に備品・消耗品をそろえるための経費を補助します。
- 介護予防の専門家を派遣(年1、2回程度)して効果的な活動をサポートします。
- 介護予防に関する情報の共有を行い、マップ・パンフレットなどを作成して教室の情報を発信します。

### アクティブクラブに参加するには…

- 地域包括ケア推進課にて、受け付けております。アクティブクラブに参加したい方、住民主体の介護予防教室の立ち上げにご興味のある方は、お気軽にご相談ください。

お問合せ：藤枝市健康福祉部 地域包括ケア推進課  
電 話：643-3225  
メー ル：chiikicare@city.fujieda.lg.jp



# ふじえだアクティブクラブ登録団体(令和5年4月28日時点)

**1 ロコトレ♡宮原教室** 稲葉

活動場所 宮原公民館  
(藤枝市宮原660-1)

活動内容 ロコモ予防体操(イス・立位)・  
チューブ体操・ボール・脳トレ

活動日時 毎週水曜日(10:00～11:15)

運動

**2 つくしの会** 藤枝

活動場所 藤枝第2自治会館  
(藤枝市茶町2-7-17)

活動内容 ロコモ予防体操(イス・マット)・  
チューブ体操・ボール・脳トレ

活動日時 毎週木曜日(13:30～14:30)

運動

**3 なかよしクラブ** 藤枝

活動場所 原会館(藤枝市音羽町2-6-18)

活動内容 ロコモ予防体操(イス・立位)・  
チューブ体操・ボール・脳トレ

活動日時 毎週月曜日  
①13:00～13:50 ②14:10～15:00

運動

**4 ふじの会** 藤枝

活動場所 藤枝地区交流センター  
(藤枝市五十海3-12-1)

活動内容 ロコモ予防体操(イス・立位・  
床)・脳トレ

活動日時 毎週木曜日(9:30～11:00)

運動

**5 岡出山ダンスロコモ** 藤枝

活動場所 こばやしビル2F(藤枝ダンスアカデミー)  
(藤枝市岡出山2-10-17)

活動内容 ロコモ予防体操・チューブ体操・  
ふまねっと・ダンスステップ

活動日時 毎週木曜日(10:30～12:00)

運動

**6 あすなろクラブ** 西益津

活動場所 西益津地区交流センター  
(藤枝市立花2-6-8)

活動内容 ストレッチ・筋カトレーニング、  
認知症予防、その他

活動日時 毎週木曜日(10:00～11:00)

運動

**7 ロコモ予防体操教室** 青島

活動場所 追分町内会館  
(藤枝市下青島124-10)

活動内容 ロコモ予防体操(イス・立位)・  
チューブ体操・脳トレ・  
その他(口腔のトレーニング)

活動日時 毎週木曜日(13:30～14:30)

運動

**8 青北バレーンクラブ** 青島

活動場所 青島北地区交流センター  
(藤枝市南新屋14-1)

活動内容 ボール・その他  
(ヨガ・ストレッチ)

活動日時 毎週水曜日(10:00～11:00)

運動

**9 ロコモ体操 青木** 青島

活動場所 青木公会堂(藤枝市青木3-8-17)

活動内容 ロコモ予防体操・  
ふまねっと・脳トレ

活動日時 毎週木曜日(13:30～15:00)

運動

**10 ロコトレクラブ2019** 青島

活動場所 静岡県武道館(藤枝市前島2-10-1)

活動内容 ロコモ予防体操(イス・立位)・  
チューブ体操・ボール・脳トレ

活動日時 毎週火曜日(13:30～15:00)

運動

**11 ロコモ若返り体操教室  
第2開寿園教室** 青島

活動場所 第2開寿園地域交流室  
(藤枝市青南町1-12-13)

活動内容 ロコモ予防体操(イス・立位)・  
チューブ体操・脳トレ

活動日時 毎週水曜日(13:30～14:30)

運動

**12 青島南若返り運動クラブ** 青島

活動場所 青島南地区交流センター  
(藤枝市青葉町3-7-30)

活動内容 ロコモ予防体操(イス)・  
チューブ体操・口腔体操

活動日時 毎週水曜日(13:30～14:30)

運動

**13 駅北体操クラブ** 青島

活動場所 文化センター  
(藤枝市駅前2-1-5)

活動内容 ロコモ予防体操・  
チューブ体操・折り紙

活動日時 毎週火曜日(10:00～11:30)

運動

**14 太陽の会** 大洲

活動場所 愛華の郷 集会室 ほか  
(藤枝市大東町58)

活動内容 ロコモ予防体操(イス・立位)・  
チューブ体操・脳トレ

活動日時 毎週火曜日(13:30～14:30)

運動

**15 ポレポレ** 大洲

活動場所 愛華の郷 集会室 ほか  
(藤枝市大東町58)

活動内容 ロコモ予防体操(イス・立位)・  
チューブ体操

活動日時 毎週水曜日(13:30～14:30)

運動

**16 ロコモ泉** 大洲

活動場所 泉町公会堂(藤枝市泉町40-15)

活動内容 ロコモ予防体操(イス・立位)・  
チューブ体操

活動日時 毎週木曜日(13:30～15:00)

運動

**17 げんきひと  
元気人** 大洲

活動場所 五平公会堂  
(藤枝市大西町2-2-33)

活動内容 ロコモ予防体操(イス・立位)・  
脳トレ・ラジオ体操

活動日時 毎週水曜日(10:00～11:00)

運動

**18 アクティブクラブ大東町** 大洲

活動場所 大東町自治会館  
(藤枝市大東町266-2)

活動内容 ロコモ体操・ボール体操・  
ゴムバンド体操・脳トレ体操等

活動日時 毎週木曜日(13:30～15:00)

運動

**19 ロコモ体操高洲の会** 高洲

活動場所 通所介護たかす ほか  
(藤枝市高洲62-7)

活動内容 ロコモ予防体操(イス・立位)・  
脳トレ・筋トレ・筋肉柔軟

活動日時 毎週水曜日(13:30～15:00)

運動

**20 高洲ロコモクラブ** 高洲

活動場所 高洲地区交流センター  
(藤枝市高柳4丁目9-13)

活動内容 ロコモ予防体操(イス・立位)・  
チューブ体操・ボール・  
ふまねっと・脳トレ・口腔体操

活動日時 毎週火曜日(10:00～11:30)

運動

**21 アクティブクラブ築地** 高洲

活動場所 築地公民館  
(藤枝市築地1-14-12)

活動内容 ロコモ予防体操

活動日時 毎週水曜日(9:00～10:30)

運動

# ふじえだアクティブクラブ登録団体(令和5年4月28日時点)

**22 すこやか倶楽部** 広幡

活動場所 仮宿公会堂ほか  
(藤枝市仮宿744-2)

活動内容 ロコモ予防体操(イス・立位)・  
チューブ体操・脳トレ

活動日時 毎週水曜日(9:00～10:00)

運動

**23 ひろはたロコモ体操** 広幡

活動場所 広幡地区交流センター  
(藤枝市鬼島387)

活動内容 ロコモ予防体操(イス・立位)

活動日時 毎週木曜日(13:30～15:00)

運動

**24 きすみれ  
元気教室OB会** 岡部

活動場所 福祉センターきすみれ  
(藤枝市岡部町内谷1400-1)

活動内容 ロコモ予防体操(イス・立位)・  
チューブ体操・ふまねっと・脳トレ

活動日時 毎週火曜日(9:30～11:00)

運動

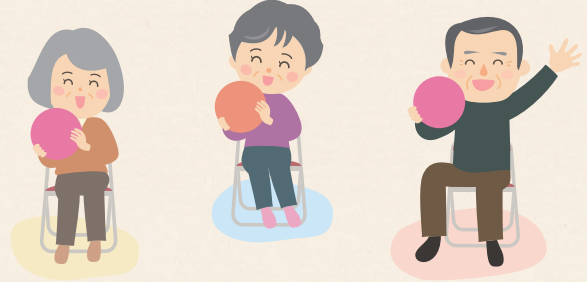
**25 ロコモサークル岡部** 岡部

活動場所 福祉センターきすみれ  
(藤枝市岡部町内谷1400-1)

活動内容 ロコモ予防体操(イス・立位)・  
チューブ体操・脳トレ

活動日時 毎週水曜日(13:30～15:00)

運動



## はつらつシニア大学／アクティブシニア大学OB会

卒業後に教室の仲間同士の自主活動立ち上げも進んでいます!

**26 木町若返り体操教室** 藤枝

活動場所 藤枝第2自治会館  
(藤枝市茶町2-7-17)

活動内容 ロコモ予防体操(イス・立位)・  
チューブ体操・ボール・脳トレ

活動日時 毎月第2・4水曜日(13:30～14:30)

運動

**27 シルバー流健康体操** 藤枝

活動場所 シルバー人材センター2階  
(藤枝市藤枝5-3-20)

活動内容 イスに座り、ボールを  
使用しての体操

活動日時 毎週金曜日(10:00～11:00)

運動

**28 楽脳会 I** 藤枝

活動場所 藤枝市生涯学習センター  
(藤枝市茶町1-5-5)

活動内容 脳トレ

活動日時 毎月第1・3火曜日(9:00～12:00)

認知機能

**29 楽脳会 II** 藤枝

活動場所 藤枝市生涯学習センター  
(藤枝市茶町1-5-5)

活動内容 認知症予防への取組及び  
会員相互の親睦を図る

活動日時 毎月第2・4火曜日(10:00～11:30)

認知機能

**30 ロコモ  
体操サークルOB会** 青島

活動場所 静岡県武道館  
(藤枝市前島2-10-1)

活動内容 ロコモ予防体操・ふまねっと・  
脳トレ・その他(言葉遊び)

活動日時 毎週水曜日(13:30～15:00) 月4回

運動

**31 はつらつ笑寿会** 青島

活動場所 文化センター  
(藤枝市駅前2-1-5)

活動内容 ロコモ予防体操(イス)、脳トレ

活動日時 毎月第2・4木曜日  
①9:30～10:40 ②10:45～12:00

認知機能

**32 楽脳会 青島** 青島

活動場所 駅南図書館  
(藤枝市前島1-7-10  
BiVi藤枝3階)

活動内容 脳トレ

活動日時 毎月第1・3木曜日(9:30～11:30)

認知機能

**33 スマイル・サロン** 青島

活動場所 駅南図書館  
(藤枝市前島1-7-10  
BiVi藤枝3階)

活動内容 ボール・脳トレ・その他(出前講座利用)

活動日時 毎月第2・4木曜日(10:00～11:30)

認知機能

**34 大洲ロコトレクラブ** 大洲

活動場所 大洲地区交流センター  
(藤枝市大洲3-17-12)

活動内容 健美操、太極拳、DVD各種体操等

活動日時 毎月第1・3木曜日(13:30～14:30)

運動

**35 シルバー健康体操** 広幡

活動場所 広幡地区交流センター  
(藤枝市鬼島387)

活動内容 ロコモ予防体操(イス)・ボール

活動日時 毎週火曜日(10:00～11:00)

運動

**36 脳トレシニア岡部** 岡部

活動場所 岡部支所分館  
(藤枝市岡部町内谷601-3)

活動内容 認知症予防への取組と  
会員相互の親睦

活動日時 毎月第2・4水曜日(10:30～11:30)

認知機能





# 安心すこやかセンターの担当地域

## グリーンヒルズ藤枝

【住所】藤枝市宮原244-1 【TEL】639-1212

担当町内会

瀬戸谷地区の全町内会／稲葉地区の全町内会

## ふじトピア

【住所】藤枝市時ヶ谷417-2 【TEL】638-5259

担当町内会

西益津地区の全町内会／藤枝地区の全町内会

## 第2開寿園

【住所】藤枝市青南町1-12-13

【TEL】634-0232

担当町内会

青島地区のうち◆前島上東・西◆前島仲  
◆田沼北・中・南◆青葉町中・南◆追分◆追分西  
◆青南町上・下の各町内会  
大洲地区のうち◆善左衛門上・下◆弥左衛門  
◆忠兵衛◆青洲団地◆源助◆五平の各町内会

## 亀寿の郷

【住所】藤枝市岡部町内谷1334-4

【TEL】667-5001

担当町内会

岡部地区の全町内会

## 開寿園

【住所】藤枝市中ノ合252-1 【TEL】638-2253

担当町内会

葉梨地区の全町内会／広幡地区の全町内会

## 愛華の郷

【住所】藤枝市大東町58 【TEL】634-1133

担当町内会

高洲地区の全町内会／  
大洲地区のうち

◆大東町西・北・東・南◆泉町の各町内会

## 社会福祉協議会

【住所】藤枝市瀬戸新屋83-6 【TEL】643-3526

担当町内会

青島地区のうち◆富士見町◆日の出町◆小石川町  
◆東町◆メゾン・グランツ藤枝◆ファミリー藤枝  
◆駅前第1～3◆喜多町◆サーパス西公園  
◆駿河台1～5丁目◆駿河台団地◆駿河台西団地  
◆南駿河台1～6丁目◆メゾン駿河台  
◆青木北・西・東・南◆志太第1～5◆瀬戸新屋  
◆水上◆南新屋◆新南新屋◆芙蓉台◆緑の丘  
◆一里山◆三軒屋◆瀬戸◆内瀬戸  
◆光洋台◆瀬古第1～3◆ふじみ台  
◆県営瀬古団地◆マークス・ザ・タワー藤枝  
◆エンブルエバー藤枝駅前の各町内会

安心すこやかセンター(藤枝市地域包括支援センター)は、  
藤枝市が委託した、高齢者のための総合相談窓口です。  
ご不明な点などありましたら、地域包括ケア推進課まで  
お問い合わせください。



### お問い合わせ先

## 藤枝市 健康福祉部 地域包括ケア推進課

〒426-8722

静岡県藤枝市岡出山1丁目11番1号

【TEL】643-3225 【FAX】643-3506

【Eメールアドレス】chiikicare@city.fujieda.lg.jp

【藤枝市ホームページ】<http://www.city.fujieda.shizuoka.jp>



藤枝市の健康・予防  
日本一を目指す取り  
組みが「第1回 健康  
寿命をのぼそう！  
アワード厚生労働省  
健康局長自治体部門  
優良賞」を受賞しま  
した。