

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

➤ 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

➤ 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 高洲

【住所】藤枝市高柳1-4-30 【TEL】631-5648

担当町内会

高洲地区の全町内会

➤ 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
大洲地区の全町内会

➤ 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
◆エンブルクロス藤枝◆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

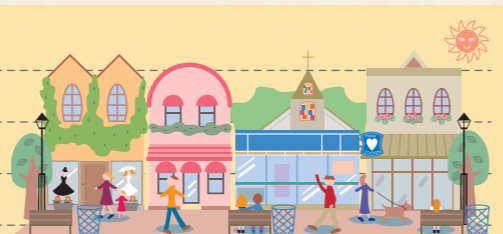
➤ 亀寿の郷

【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

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。
お住まいの町内会の担当の安心すこやかセンターをご確認
のうえ、まずは電話でご相談ください。



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。

みんなで支える地域の笑顔😊

65歳
からの

2026年度

健康づくり

～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)



目次

■ 介護予防の3つのポイント、藤口コ体操 [口腔体操]	P1
■ 藤口コ体操 ～藤枝口コモ蹴っとばし体操～	P2
■ おいしく食べて、元気に話すために!	P3
■ アクティブシニア大学チェックシート・申し込み案内	P4
■ アクティブシニア大学教室一覧	P5～6
■ 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

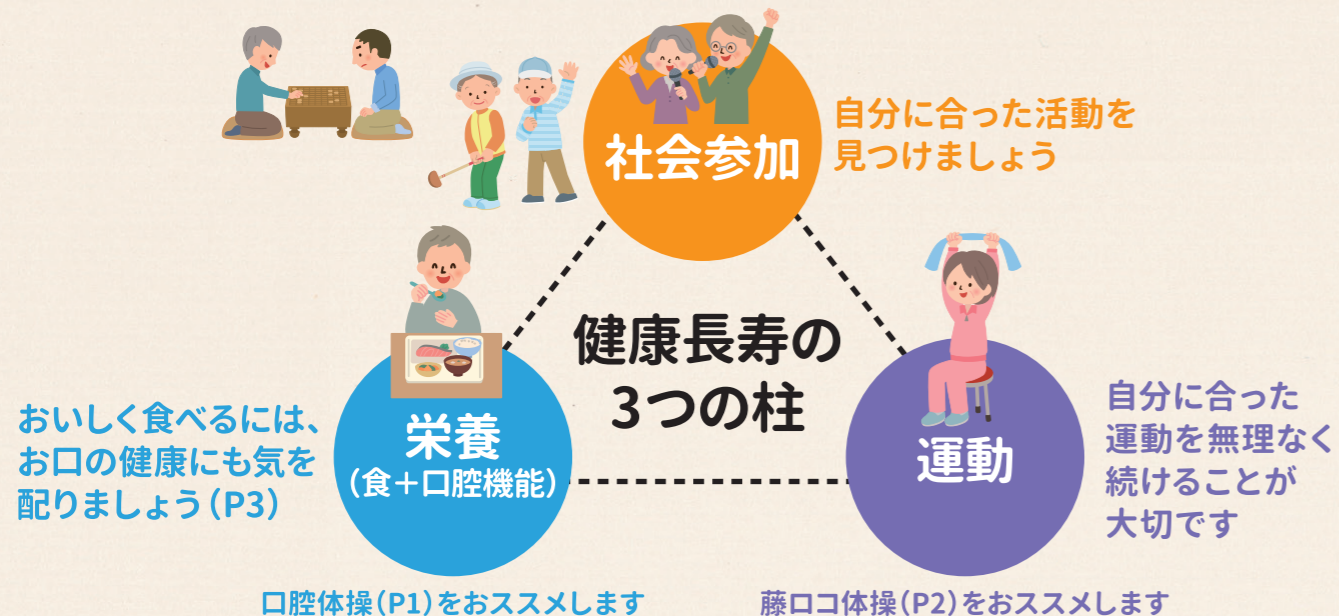
アクティブシニア大学とは

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。



フレイル※予防の3つのポイント

※フレイルとは：加齢とともに、心や体の元気が少しずつ弱ってきた状態のこと。対策すれば、元の状態に戻れます。



藤口体操
【口腔体操】 お口の機能をアップしてフレイル予防につなげましょう。毎日の食事の前にやると効果的です。

頬の運動 8カウント×2

【効果】食べこぼしが少なくなる
表情が豊かになる

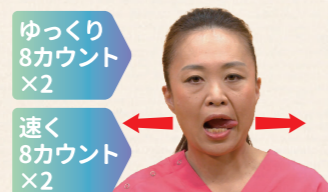


舌の運動 【効果】舌の動きを滑らかにする／飲み込みやすくする

舌の上下運動 8カウント×2



舌の左右運動



舌をまわす運動



発声と発音の練習 【効果】飲み込みしやすくなる／声を出しやすくなる

①「あら、ふじえ」の発声と発音練習

- あ——、 ●ら・ら・ら・ら、
- ふ——、 ●じ——、 ●え——、
- あら、あら、ふじえー、
- あら、あら、ふじえー、

②「バタ、おかべー」の発声と発音練習

- パ・パ・パ・パ、 ●タ・タ・タ・タ、
- お・お・お・お、 ●か・か・か・か、
- べ——、
- パタパタ、おかべー、
- パタパタ、おかべー。



岡部町商工会キャラクターおかべえ

※「べ」は舌を下方向に出すようにする。

ひとりで・家族で・みんなのできる カンタン介護予防体操！ ～藤枝ロコモ蹴っとばし体操～

藤口 体操

動画の視聴は
 こちらから(QRコード)



協力：©FUJIEDA MYFC/Cross Design

市オリジナル 藤口体操では、「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。

※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。

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

★興味のある人、取組んでみたい人は、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。

★You tube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、「藤口体操」で検索または地域包括ケア推進課(643-3225)へお問い合わせください。

藤口体操「筋力・バランスアップ運動」の一部を紹介します

キーパーの構え運動(スクワット運動)

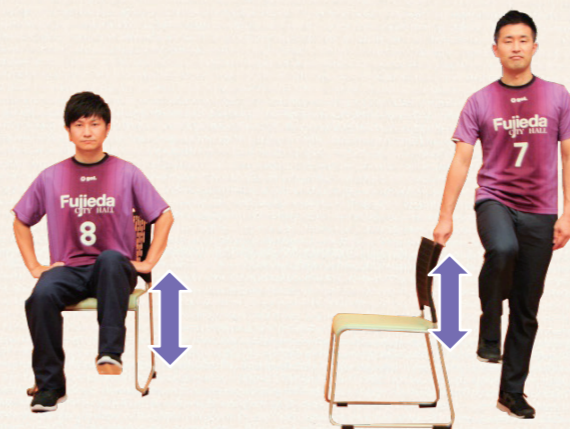


- ①足を肩幅に広げてつま先を約30度外に向ける。
- ②お尻を後ろに引くように、4カウントでゆっくりと膝を曲げ、4カウントでゆっくり元に戻ります。(目安10回)

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

おいしく食べて、元気に話すために！

お口の機能が衰えると、やわらかくて食べやすいものを食べるようになり、筋肉をつくる栄養(たんぱく質)が不足します。
 歯科受診をして、食品を選ばず食べられるお口を整えましょう！



お口の大切さ

- しっかり噛めることは、元気に動ける体をつくれます
- 話すこと(会話の明瞭さ)にも歯は大切です

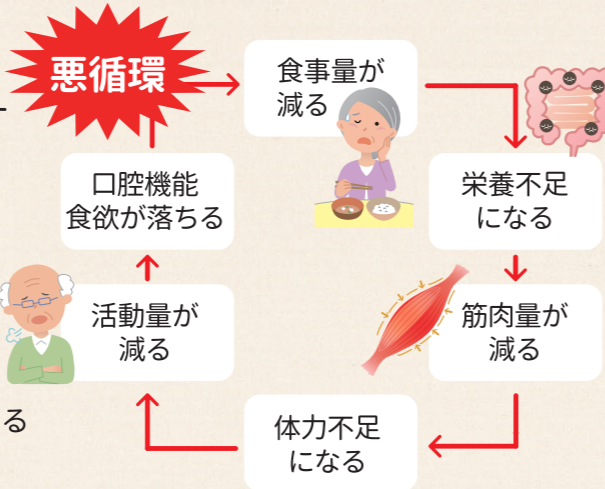
ホームケア

- 毎食後の歯みがき
- 洗口液(ノンアルコール)
 - ・誤えん性肺炎の予防(菌を防ぐ)
 - ・災害時にも、うがいをすれば細菌を減らすことができる



プロフェッショナルケア

- 歯科の定期受診
 - ・歯科医院でしかできない歯のクリーニング
 - ・自分に合った口腔ケア物品の提案をもらう



1日3食バランスよく食べましょう

主食(炭水化物)

主菜(たんぱく質)

副菜

一日一回
果物や乳製品を
食べましょう

低栄養を防ぐ合言葉

さ
かな

あ
ぶら

に
く

ぎ
ゆづい

や
さい

か
いそう

「に」
い

た
まご

だ
いず

く
だもの

東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿新ガイドライン策定委員会

「**主食**+さあにぎやかにいただく」でいろいろな食品を食べることで、筋力維持や免疫力アップ、元気な生活を手に入れましょう。

元気な今こそ介護予防

アクティブシニア大学 チェックシート

まずは今の自分の身体の状態を確認しましょう。

チェック項目		回答欄	
栄養	1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心掛けていますか	はい	いいえ
	2 野菜料理と主菜(肉または魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	3 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通にかみきれますか	はい	いいえ
	4 お茶や汁物でむせることがありますか※	いいえ	はい
運動	5 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	6 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会参加	8 昨年に比べて外出の回数が減っていますか※	いいえ	はい
	9 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	10 自分が活気に溢(あふ)れていると思いますか	はい	いいえ
	11 何よりもまず、物忘れが気になりますか※	いいえ	はい
		○がついた数の合計	

※4・8・11は「はい」「いいえ」が逆になっていますのでご注意ください。

★ が5個以上の場合、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。

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 教室選び 5・6ページ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。
 ※体調面で不安なことがある場合は、参加することについて主治医に相談してください。

2 申込手続き 申し込み方法を確認しましょう。申込書を簡単にし、電子申請ができるようになりました。

①電子申請

右の「申し込みはこちら」から電子申請ができます。

②電子申請がむずかしい人

藤枝市地域包括ケア推進課(643-3225)へご連絡ください。申し込み方法についてご確認します。



※体調のことで確認させていただきたいことがある場合には、お住まいの地域担当の安心すこやかセンター職員が聞きとりをさせていただく場合があります。

ご不明な点は、**地域包括ケア推進課(643-3225)**へご連絡ください。

3 結果の確認 教室開始1週間前までに参加可否の通知が届きます。

4 教室参加 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 大学一覧

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み介護予防のポイントを取り揃えた教室です。



全15回 各教室 定員20名 ※送迎人数には限りがあります。

教室名	時期	利用料(15回分)
かるやか教室 <small>転倒予防体操、椅子ヨガやります</small> <small>会場 グリーンヒルズ藤枝 かるやかりハ2階(宮原)</small>	11/10～3/9 毎週火曜日 10:30～11:45	5,700円 送迎無 7,500円～ 送迎有
葉梨地区交流センター教室 <small>会場 葉梨地区交流センター</small>	11/19～3/11 毎週木曜日 10:00～11:30	5,550円 送迎無 7,350円 送迎有
藤枝地区交流センター教室 <small>会場 藤枝地区交流センター(五十海)</small>	7/29～11/18 毎週水曜日 13:30～15:00	5,550円 送迎無 7,350円 送迎有
青島北地区交流センター教室 <small>転倒予防体操、椅子ヨガやります</small> <small>会場 青島北地区交流センター</small>	8/25～12/15 毎週火曜日 13:30～15:00	5,850円 送迎無 7,200円 送迎有
高洲地区交流センター教室 <small>会場 高洲地区交流センター</small>	11/25～3/10 毎週水曜日 13:30～15:00	5,550円 送迎無 7,350円 送迎有
第2開寿園教室 <small>転倒予防体操、椅子ヨガやります</small> <small>会場 第2開寿園</small>	11/6～2/26 毎週金曜日 10:00～11:30	5,850円 送迎無 7,200円 送迎有
岡部教室 <small>会場 岡部支所分館</small>	7/22～11/11 毎週水曜日 10:00～11:30	5,550円 送迎無 7,350円 送迎有



※各学部につき1教室申し込みできます。
 ※申込人数の不足により、開催が中止となる場合があります。また、申込人数が定員を超えた場合、初めて参加される人を優先とします。予めご了承ください。
 ※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 各教室 定員15名

教室名	時期	利用料(15回分)
マシン運動藤枝教室(1期) <small>会場 カーブス藤枝 蓮華寺店</small>	7/2～10/15 毎週木曜日 13:30～14:30	3,450円 送迎無
マシン運動藤枝教室(2期) <small>会場 カーブス藤枝 蓮華寺店</small>	11/5～2/25 毎週木曜日 13:30～14:30	3,450円 送迎無

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 各教室 定員20名 ※送迎人数には限りがあります。

教室名	時期	利用料(15回分)
西益津温水プール教室 <small>会場 西益津温水プール</small>	7/1～10/21 毎週水曜日 13:30～14:15	3,450円 送迎無 3,900円 送迎有
大洲温水プール教室 <small>会場 大洲温水プール(※夏期は時間変動あり)</small>	7/3～10/16 毎週金曜日 11:40～12:30	3,450円 送迎無 3,900円 送迎有

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

～地域みんなで週1回の健康習慣♪～



藤枝市では、住民主体の介護予防の輪を広げるために、地域ぐるみで取り組む介護予防活動団体に「ふじえだアクティブクラブ(以下アクティブクラブ)」として、認定・支援をしています。地域みんなで楽しく、無理なく、週1回の介護予防を実践することができます。地域の仲間づくりと元気な身体づくりができる場として、市内各地に広がっています。

アクティブクラブの主な要件

- 1週間に1回(月4回以上)程度活動する。
- およそ10人以上で活動する。
- 新たに参加を希望する人の加入に可能な限り対応する。

★資格や指導者は必要ありません。地域のみなさんでお気軽に始めてみましょう。「藤口体操」を使えば、効果的な体操に簡単に取り組みます。クラブの開設・活動に不安がある方には市が開催する「若返り運動サポーター養成講座」の受講がおすすめです。

市からのサポート

✓ 専門職のサポート

年2回(活動1年目は年4回)、理学療法士などを派遣。介護予防の助言や相談対応をします。

✓ 補助金

活動立ち上げの経費(活動1年目)活動に使う会場の使用料(毎年)を補助します。

✓ 情報共有・周知

研修・交流会を開催し、活動に役立つ情報共有やクラブ同士の交流の機会を設けています。本誌やその他パンフレット等で、市内のクラブの紹介をします。

アクティブクラブについてお気軽にご相談ください。

- ◆地元のアクティブクラブに参加(見学)してみたい。
- ◆アクティブクラブを立ち上げたいがどうしたらいい?
- ◆自分たちの活動をアクティブクラブとして認定してほしい。 など

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8年5月8日時点)

<p>1 ロコトレ♡宮原教室 稲葉</p> <p>活動場所 宮原公民館(藤枝市宮原660-1)</p> <p>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</p> <p>活動日時 毎週水曜日(10:00～11:15)</p>	<p>2 アクティブシニア堀之内 稲葉</p> <p>活動場所 堀之内公民館(藤枝市堀之内523-1)</p> <p>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</p> <p>活動日時 毎週金曜日(13:30～14:45)</p>	<p>3 葉梨健活の会 葉梨</p> <p>活動場所 葉梨地区交流センター(藤枝市上藪田759)</p> <p>活動内容 ストレッチ・筋カトレーニング 口腔体操・脳トレ ほか</p> <p>活動日時 毎週木曜日(10:00～11:30)</p>
<p>4 すこやか倶楽部 広幡</p> <p>活動場所 仮宿公会堂(藤枝市仮宿744-2)</p> <p>活動内容 ロコモ予防体操(イス・立位) チューブ体操・脳トレ</p> <p>活動日時 毎週水曜日(9:00～10:00)</p>	<p>5 ひろはたロコモ体操 広幡</p> <p>活動場所 広幡地区交流センター(藤枝市鬼島387)</p> <p>活動内容 ロコモ予防体操(イス・立位) チューブ体操・脳トレ(コグニサイズ)・口腔体操</p> <p>活動日時 毎週水曜日(13:30～15:00)</p>	<p>6 潮ほほえみロコモ 広幡</p> <p>活動場所 潮集会所(藤枝市潮407-1)</p> <p>活動内容 藤口体操・早口言葉 滑舌の練習・なぞなぞ(頭の体操)</p> <p>活動日時 毎週金曜日(13:30～14:30)</p>
<p>7 横内ロコモ体操 広幡</p> <p>活動場所 横内町内会館(藤枝市横内1-1)</p> <p>活動内容 ロコモ予防体操・脳トレ コグニサイズ</p> <p>活動日時 毎週水曜日(9:30～11:00)</p>	<p>8 あすなるクラブ 西益津</p> <p>活動場所 亀城会館(藤枝市田中2-8-12)</p> <p>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</p> <p>活動日時 毎週水曜日(10:00～11:00)</p>	<p>9 つくしの会 藤枝</p> <p>活動場所 藤枝第2自治会館(藤枝市茶町2-7-17)</p> <p>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</p> <p>活動日時 毎週水曜日(13:30～14:45)</p>
<p>10 なかよしクラブ 藤枝</p> <p>活動場所 原会館(藤枝市音羽町2-6-18)</p> <p>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</p> <p>活動日時 毎週月曜日(13:30～14:45)</p>	<p>11 ふじの会 藤枝</p> <p>活動場所 藤枝地区交流センター(藤枝市五十海3-12-1)</p> <p>活動内容 ロコモ予防体操(イス・立位・床)・脳トレ</p> <p>活動日時 毎週水曜日(9:30～11:00)</p>	<p>12 岡出山ダンスロコモ 藤枝</p> <p>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)</p> <p>活動内容 ロコモ予防体操・チューブ体操 ふまねっと・リズム体操</p> <p>活動日時 毎週水曜日(10:30～12:00)</p>
<p>13 ノルディックウォーキングクラブ爽 藤枝</p> <p>活動場所 藤枝地区各所</p> <p>活動内容 ノルディックウォーキング</p> <p>活動日時 ①毎週火曜日(10:00～11:30) ②毎週木曜日(19:30～20:15)</p>	<p>14 シルバー流健康体操 藤枝</p> <p>活動場所 シルバー人材センター2階(藤枝市藤枝5-3-20)</p> <p>活動内容 イスに座り、ボールを使用するの体操、藤口体操</p> <p>活動日時 毎週金曜日(10:00～11:00)</p>	<p>15 ロコモ予防体操教室 青島</p> <p>活動場所 追分町内会館(藤枝市下青島124-10)</p> <p>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)</p> <p>活動日時 毎週水曜日(13:30～14:30) 夏期は10:00～11:00</p>
<p>16 ロコモ体操 青木 青島</p> <p>活動場所 青木公会堂(藤枝市青木3-8-17)</p> <p>活動内容 ロコモ予防体操 ふまねっと・脳トレ</p> <p>活動日時 毎週木曜日(13:30～15:00)</p>	<p>17 ロコトレクラブ2019 青島</p> <p>活動場所 静岡県武道館(藤枝市前島2-10-1)</p> <p>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</p> <p>活動日時 毎週火曜日(13:30～15:00)</p>	<p>18 ロコモ若返り体操教室 第2開寿園教室 青島</p> <p>活動場所 第2開寿園地域交流室(藤枝市青南町1-12-13)</p> <p>活動内容 ロコモ予防体操(イス・立位) 脳トレ</p> <p>活動日時 毎週水曜日(13:30～14:30)</p>
<p>19 若返り運動クラブ 青島</p> <p>活動場所 青島南地区交流センター(藤枝市青葉町3-7-30)</p> <p>活動内容 ロコモ予防体操(イス) 口腔体操</p> <p>活動日時 毎週水曜日(13:30～14:30)</p>	<p>20 駅北体操クラブ 青島</p> <p>活動場所 文化センター(藤枝市駅前2-1-5)</p> <p>活動内容 ロコモ予防体操 チューブ体操</p> <p>活動日時 毎週火曜日(10:00～11:30)</p>	<p>21 リズム体操 青島</p> <p>活動場所 三軒屋ふれあい会館(藤枝市上青島154-10)</p> <p>活動内容 ラジオ体操・藤口体操 その他体操教材 など</p> <p>活動日時 毎週月曜日(10:00～11:30) ※祭日は休み</p>

ふじえだアクティブクラブ登録団体(令和8年5月8日時点)

22 田沼スマイル 青島

活動場所 ウェルカフェ (ウエルシア藤枝田沼店) (藤枝市田沼1-30-12)

活動内容 藤口体操

活動日時 毎週火曜日(11:00～12:00)

運動

23 ロコモ体操たかすの会 高洲

活動場所 兵太夫南町内会館 (藤枝市高洲51-16)

活動内容 ロコモ予防体操(イス・立位) 脳トレ・筋トレ・筋肉柔軟トレーニング

活動日時 毎週水曜日(13:30～15:00)

運動

24 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4-9-13)

活動内容 藤口体操・チューブ体操 ボール・ふまねっと

活動日時 毎週火曜日(10:00～11:30)

運動

25 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・脳トレ

活動日時 毎週水曜日(9:00～10:30)

運動

26 太陽の会 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

27 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

28 げんきびと 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・筋トレ・おしゃべり

活動日時 毎週水曜日(10:00～11:30)

運動

29 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 ロコモ予防体操・ボール体操 ゴムバンド体操・脳トレ体操・筋トレ等

活動日時 毎週木曜日(13:30～15:00)

運動

30 スマイル会 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(9:30～11:30)

運動

31 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

32 朝比奈いきいき体操クラブ 岡部

活動場所 いきいき交流センター (藤枝市岡部町宮島513-1)

活動内容 藤口体操・ストレッチ 脳トレ ほか

活動日時 毎週水曜日(9:30～10:45)

運動

その他の介護予防の自主活動

33 シルバー健康体操 アクティブシニア 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

34 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

35 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(13:30～14:45)

運動

36 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(10:00～11:30)

認知機能

37 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

38 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 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

39 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・藤口体操 さわやかエブリデー ほか

活動日時 毎月第1・3木曜日(13:30～14:30)

運動

40 ポレポレ 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) ※第2水曜休み

運動

41 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 認知症予防への取り組みと 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

藤枝市 住民主体の介護予防教室

～地域から、教室から、介護予防の輪が広がっています！～

