

老人福祉センターのご案内

今回は
腰越なごやかセンターを
紹介します

住所:鎌倉市津西1-7-7
電話:0467-31-0800



老人福祉センターとは

高齢者の健康増進、教養の向上、レクリエーションの場の提供を目的とし、生きがいを持って健康的な毎日を過ごしていただくための施設で、鎌倉市内に5カ所(材木座・腰越・笛田・今泉・玉縄)あります。
【利用できる方】市内在住60歳以上の方
【利用時間】9:00～16:00
【浴室利用時間】10:30～15:30(日・祝を除く)
【利用料金】無料
【休館日】年末年始(12月28日～1月4日)

～自由参加の健康講座～

※いずれも、当日受付にて申込み可能
★カラオケ体操(第2金曜日10時～)
映像を見ながら、脳トレ・体操を行います。
★ふまねっと運動(第1・3木曜日10時～)
ステップを覚えてネットを踏まないようにして歩く運動です。間違えても気にしない!楽しく!!
★囲碁ボール(第2・4水曜日13時～)
囲碁ボールマットの上で、白黒のボールをスティックで打ち五目並べを行う競技。



ふまねっと運動



囲碁ボール

ワゴン車送迎実施中

障がいや病気、加齢などにより来所困難な方をセンターまでワゴン車で送迎しています。詳しくはセンターまでお問い合わせ下さい。



～なごやかセンター
利用者の方の声～

利用者Uさん
週2～3日、健康維持の為おしゃべりをしたり体操に來たりしている。近いし、みな元気で楽しい!
利用者Yさん
週2～3日、ふまねっとや囲碁ボールに通っている。目的があると生活にメリハリがついて良い。スタッフが話しやすく来やすい。
利用者Wさん
毎日お風呂に通っている。1回4人の入浴なので混み合わなくて入りやすい。人生の先輩と話が出来て分からないことをよく教えてくれる。毎日通うことが元気の秘訣!!

多世代交流事業

だれでも参加・たのしく交流 11月のプログラム

センター名	内容	日時	定員	材料費等	持ち物
名越やすらぎセンター 材木座2-15-3 ☎25-1188	けん玉体験と昔あそび	11月12日(土) 10:00～11:15	10名程度	無し	タオル、飲物 けん玉貸出有り、持っている方は持参
腰越なごやかセンター 津西1-7-7 ☎31-0800	ドライフラワーで ミニクリスマスツリー作り	11月20日(日) 10:00～11:30	10名程度	1,000円	はさみ、木工ボンド、ピンセット、 グルーガン(お持ちの方)
教養センター 笛田2-17-1 ☎32-1221	天然酵母のパン作り教室	11月12日(土) 14:00～16:00	10名程度	500円	エプロン、三角巾、持ち帰り用袋、 タオル、飲物
今泉さわやかセンター 今泉3-21-23 ☎45-4611	秋のクラフト ～木の実を使って～	11月13日(日) 10:00～11:30	10名程度	150円	タオル、飲物
玉縄すこやかセンター 玉縄5-9-1 ☎47-1338	体験!ダブルダッチ	11月19日(土) 13:30～15:00	20名程度	無し	タオル、飲物、運動しやすい服装、運動靴

対象:鎌倉市在住の小学生以上の方 受付:受付中 定員に達している場合がありますので、各センターへお問い合わせください。
*新型コロナウイルスの感染拡大状況により中止、または延期する場合があります。



老人福祉センターのシニアのための
身体とこころの健康相談室から

最近では80代は当たり前、90歳を過ぎてなお生き生きと毎日を送る方々にお目にかかります。「一・十・百・千・万の健康法」はさまざまな解釈がありますが「出かけていく」「他者と話す」ことは認知面の健康にもとても大切です。そのような機会として老人福祉センターの健康相談日を是非ご利用ください。(社協 保健師)

募集 賛助会員

鎌倉市社協の活動に賛同し会員となっただけの方募集

本会では、市民の皆様と共に鎌倉市の福祉の向上と、「みんながつながる、支え合い、助け合うまち かまくら」の実現を目指しています。
この趣旨にご賛同いただける皆様の賛助会員への申込みをお待ちしています。

社協窓口にてお申込みください。

銀行振込の場合は、お電話(23-1075)でその旨をご連絡いただき、下記口座までお願いいたします。

スルガ銀行 鎌倉支店(普)1285845
しゃかい ふく し ほうじんかまくら ししゃかいふく しきょうかい
社会福祉法人鎌倉市社会福祉協議会
会長 兵藤 芳朗

会費-□1,000円(年額) ※-□以上 何□でも

社会福祉のためにご寄付をいただいた方々

(令和4年7月1日～令和4年9月30日)

匿名3件 ご寄付金額

ご寄付ありがとうございました。57,000円

Coca-Cola
BOTTLEERS JAPAN INC.

住み慣れた鎌倉で
安心の暮らしを
支えます

軽費老人ホーム
鎌倉静養館

稲村ガ崎3-13-53
☎0467(22)3245



年金で暮らせる
施設です