



## 老人福祉センターのご案内

## 今泉さわやかセンターの紹介

今泉さわやかセンターは高齢者の健康増進・健康維持のため、昭和62年(1987)に建設されました。恵まれた敷地に運動場(30m×25m)と体育室(約135m<sup>2</sup>)を備えているのが自慢です。また、2階建てながらエレベーターも設置され早くからバリアフリーにも対応しています。



さわやかとは、「さっぱりして心地よいあります」「すがすがしいさま」という意味があります。長閑な里山風景が残る緑豊かな自然環境の下、利用の皆さんには卓球やストレッチ、太極拳などの運動で心地良い汗をかき、音楽や講座などで心を豊かにしています。また、風呂やマッサージ機などをご利用され心身をリフレッシュされています。



令和5年度のセンター利用者はおよそ2万3千人でした。新型コロナウイルス感染症の流行前までは活動サークルも多く、ピーク時には年間4万人を超す利用がありました。令和6年10月1日現在、登録サークルは22団体で、一般利用者を含めると約330人の



方々が活動されています。センターの近くには鎌倉湖(散在ガ池)森林公園があり、また、古くから人気がある天園ハイキングコースの起点にもなっています。センターは運動場や体育室のほか、大広間には最新の通信カラオケ機器を備えていますので、いろいろな楽しみ方ができます。さらに花壇でアジサイやユリ、向日葵など季節の花々を楽しむこともできます。どうぞ、一度足をお運びください。職員一同お待ちしています。

## 今泉さわやかセンターへの行き方

大船駅東口交通広場「5番乗り場」から江ノ電バス「鎌倉湖畔循環」に乗車、「今泉不動」バス停で下車(所要時間約20分)。道路を挟んで建物があります。

## 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(名越・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)

## 多世代交流事業 「～子供から大人まで～だれでも参加・たのしく交流」令和6年度11月分

鎌倉市在住の小学生以上の方なら誰でも参加できます

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	相撲術で心と体を健康に	11月30日(土) 10時00分~11時20分	12名程度	無し	タオル・飲物、動きやすい服装
腰越なごやかセンター 津西1-7-7 ☎31-0800	鎌倉ヒバで クリスマスリースを作ろう!	11月24日(日) 10時00分~11時30分	12名程度	1,000円	はさみ、上履き、持ち帰り用袋
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16日(土) 10時00分~12時00分	12名程度	500円	三角巾、エプロン、タオル、飲物、持ち帰り用袋
今泉さわやかセンター 今泉3-21-23 ☎45-4611	ちよこっと探検・ 散在ガ池散策と観園寺拝観	11月16日(土) 10時00分~12時00分	12名程度	拝観料・ 大人500円 子供200円	飲物、タオル
玉縄すこやかセンター 玉縄5-9-1 ☎47-1338	ダンス＆ダブルダッチ	11月16日(土) 13時30分~15時00分	20名程度	無し	タオル・飲物、運動靴、動きやすい服装

\* 対象：鎌倉市在住の小学生以上の方 先着申込みは各センターへ。

老人福祉センターのシニアのための  
身体とこころの相談室から

## 日常的に「運動」を意識していますか？

運動のメリットとして、①筋肉量の増加につながり、体力がつく、疲れにくくなる、免疫機能の改善につながる。②気分のリフレッシュ、ストレス解消が図れる。③良質な睡眠の確保につながる。などがあります。

現在運動習慣のない方、週60分を目安に取り組みましょう。

1日10分を6日、20分を3日というようにご自分に合わせて、継続できるように取り組んでみましょう。プチ運動として、テレビ体操の利用、朝夕のウォーキング、自分の体重を負荷にしてのスクワット、ストレッチなども良いですね。運動サークルでは、仲間ができる、おしゃべりでお口の運動にもつながるなどの利点があります。

体力の低下を感じている方は、地域包括支援センターで相談し、介護保険を使って運動主体のデイサービスを利用するのも良いと思います。何をどうしたら良いか分からぬという方は是非健康相談室でご相談ください。

保健師 杉本千賀子

**Coca-Cola**  
BOTTLERS 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**

稻村ガ崎3-1-53

☎0467(22)3245

\*\*\*\*\*介護職員募集中\*\*\*\*\*

お問合せをお待ちしています!!



年金で暮らせる  
施設です