

# ふれあい だより FUREAI DAYORI

2025年 1 月号◇ 第52号



あけましておめでとうございます。今年は巳年です。巳年の動物は蛇です。蛇は古くから豊穰神、天候神として信仰の対象とされてきました。脱皮をする蛇は復活と再生を連想し、不老長寿や強い生命力につながる縁起のいい動物と考えられています。また蛇は餌を食べなくても生きながらえるため、神の使いとして崇められました。

もくじ

- ① デイサービスで芋煮会開催
- ② 「さっちゃんち」で消費者被害意見交換
- ③ 家族介護教室参加者募集中
- ④ 冬の入浴中の事故に注意
- ⑦ 開催予定のイベント等について紹介

ふれあい便り  
はネットにも  
掲載しています



## デイサービスで芋煮会

12月に入り気温が下がり温かい食べ物がおいしい季節になりました。12月18日デイサービスセンターふれあいの泉で「芋煮会」が開催されました。今回初のイベントで、ふれあいの泉で収穫した里芋を使い、朝からデイサービスの利用者様とスタッフが一緒に調理をしました。鉄鍋の中で煮込まれる芋煮。味見をして「いい味」と素敵な笑顔。お代わりができるくらいの量の芋煮が完成しました。完成した芋煮はご家族の皆様、地域の皆様におもてなしできました。参加された地域の方からは「おいしかった」と満面の笑顔。普段デイサービスに馴染みのない方にもデイサービスを知ってもらう良い機会になったと思われます。



# 「さっちゃんち」で消費者被害の意見交換

12月26日に岩瀬にある地域の居場所「さっちゃんち」に鎌倉市消費者生活センターの方に来ていただき、最新の消費者被害の現状と対策のお話を伺い意見交換を行いました。そこで、最近、ニュースでよく聞く「匿流」などの犯罪に手を染めることの対策としてお金の知識を持っている必要があるということをお聞きしました。「新成人」に知ってもらいたい「人生とお金」に関する情報をご紹介します。

## 新成人のための 人生とお金の知恵

### 人生のデザインを描きましょう！

**出発点**

私は学校の先生になりたい！  
結婚して、子どもは2人欲しい！  
両親の近くでくらしたい！  
成人するまでに私にかかったお金は、月10万円としても2千万円を超えるわ。  
いつか自分の家を買いたい。

原はまちは就職かな。  
「人生は30歳までに決まる」とよく言われる。  
「30歳までのプラン」を作っておくべきかな？  
色々な夢の希望を実現するためには、もっとお金がかかるんだろうね。

J-FLEC

## ①「支出<収入」にしましょう！

- 自立するためには、「支出<収入」とすることが必要です。
- 「収入を得る」、「収入を増やす」ことができるよう、**働く能力**を高めましょう。

いしが 能力の成長期よ。  
時給も大切に使いなよ。  
貴重な時間を使って私は教員免許をとるわ。  
働ける能力を高めて好きな仕事につきたいよ。  
支出の見直しをしましょう。とくに4つの支出を見直しましょう。

「金利がかかる支出」……クレジットカードの分割払いなど  
「固定的な支出」……スマホ料金、家賃、車、保険など  
「特別な支出」……お金のかかる趣味、レジャーなど  
「習慣になった支出」……サブスクリプションサービス、コーヒー代など

● お金を貯めるためには、「**天引き貯蓄**」が効果的です！  
給料をもらったら「天引き貯蓄」を始めよう。

手取り収入 20万円  
毎月17万円  
17万円  
3万円  
1万円  
1万円  
1万円  
1万円

毎月1万円貯めたら、金融機関で貯めて3万円毎月の手取り収入から毎月1万円天引きして1万円を積立口座に入れてもらうの。  
給料が上がったら天引き額も増やしたい。

## ②「複利の力」を知りましょう！

- お金には、「**利子**」(金利)がつきます。「**利子にもまた利子がつく**」ことを「**複利**」といいます。
- 100万円を年利1%で銀行に1年預けると→101万円になる。  
101万円を年利1%で1年預けると→102万円ではなく、102万100円になる。  
(理由)1年目の利子1万円も2年目に1%の金利が付き、これが100円になる。
- 金利が高いほど、また**期間**が長いほど、「**複利の力**」が大きく働きます。

### 複利の力

・お金を「**運用する**」ときだけでなく、「**借りる**」ときも複利によって金額が増えることに注意！

最初の100万円は、金利が高いほど大きく見える。  
複利の力によってとて大きな数になるわ。

● お金を運用するとき、借りるとき、「**複利の力**」を意識しましょう。

### 「72の法則」を使いましょう！

● お金が2倍になる年数、**がすぐにわかる便利な公式**です。  
「72÷金利」を計算すれば、元のお金が2倍になる年数が出てきます(概算)。  
**72÷金利×お金が2倍になる年数**

● この72の法則は複利で1年ごとに元金が4%増える、と想定

## ③「お金を増やしたい」とき

- ①「**仕事からの収入を増やす**」のが一番です。
- ②「**天引き貯蓄**」は、お金が貯まりやすい方法です(前述)。収入が増えたら、「**天引き額**」も増やしましょう。

(例) 手取り収入が25万円 → 天引き額5万円  
↓  
手取り収入が20万円 → 天引き額3万円

働いてお金を稼ぐのが基本。  
頑張って働けば収入が増える。貯蓄も増える。

- ③ お金の運用は、**余裕資金**を作ったうえで！  
● 生活費の最低3か月分(半年への目安)。できれば1年以上を貯め、**心の余裕**を確保しましょう。そのうえで、お金の価値を「**守る**」こと(インフレが高くて現金の価値が低下する危険性)を将来の夢の実現や老後に備えてお金を「**増やす**」ことも考えていきましょう。
- ④ 「**安全で、収益性の高い金融商品**」は、**ありません!!**

預貯金 [安全性] 高い [収益性] 低い ↔ 株式 [安全性] 低い [収益性] 高い

- 「**安全性**」と「**収益性**」が、ともに高い金融商品は存在しません。
- 「**安全で、収益性の高い金融商品**」は、**振替預金**でよく使われる誘い文句です。

「世の中に、うまい話はない!」ってことね。思われないうちにしよう。

- ⑤ 「**長期・分散・積立**」投資を**低コスト**で行う、という運用方法を知りましょう。

**【長期】**  
● 長期に運用するほど、「**複利の力**」が大きく働きます (左側のグラフ)。  
● 短期間で大きく儲けようとして、例)1年で5割、1年で2割、投資の取戻しを考えると、大きなリスクをとることになり、せっかく貯めたお金が大きく減ってしまう可能性も高まります。  
● とくに老後資金は、長期的な視野に立ち、時間をかけて増やしていく、という姿勢が大切です。「72の法則」を使って、お金の長期的な増え方を計算してみましょう。  
— 年平均3%で増やせば、24年で約2倍、48年で約4倍です。  
— もし年平均6%で増やせば、12年で約2倍、24年で約4倍、36年で約8倍、48年で約16倍です。

## ④「分散」「積立」「資産形成」を知りましょう。

**【分散】**  
● 分散は、有効な方法です。たとえば、**預貯金**(安全性が高く、収益性は低い)と**株式**(安全性が低く、収益性は高い)にお金を分散し、その割合を調整すれば、「**安全性**」と「**収益性**」のバランスをとり、自分の希望や性格に合ったものにできます。  
● 海外の債券や株式に分散するのも有効です(個別年々の成立金の運用でも、そうしています)。  
● 株式で運用する部分についても、保有銘柄を増やしていく(10~5~10銘柄など)ことにより、リスクが軽減します(短期の動きが打ち消し合うためです)。なお、老後資金形成のために**【長期(30~50年)・分散】**運用する場合は、個別企業の株式よりも、**株価全体(株価指数)**に連動して投資できる**インデックスファンド**というものもあります。

**【積立(定期投資)】**  
● 積立投資とは、給与から毎月一定額を投資していく方法などのことです。  
● 給与からの**天引き**で積み立てると効果的です。  
● 定期的に定額を投資すれば、株価が高いときには少なめ、安いときには多めの数量を買っていくことになり、平均購入価格が下がりやすくなります。  
● 積立投資をコツコツと長期継続すれば、短期的な相場変動の影響を軽減する一方で資産形成を行います。長期的に価格が上昇していく優良な資産を選ぶことが大切です。

**⑤ 資産形成を支援する国の税優遇制度を知りましょう。**

	NISA (2024年~)	iDeCo (イデコ)
税の優遇	運用益が非課税になる	運用益が非課税になる 毎年の所得税や住民税が課税 受取時に支払う税金が減る
対象年齢	18歳以上	20歳以上
年間投資枠	つみたて投資枠 120万円 成長投資枠 1,800万円 <sup>1)</sup> (再利用率が可 <sup>2)</sup> )	成長投資枠 14.4万円~81.6万円 (働き方によって上限に違いがある)
資産規模	50万円以上	50万円以上
対象商品	長期的積立・分散投資に適した投資商品(個別銘柄は不可)	投資信託 保険 定期預金など
買入方法	積立(毎月など)	積立(毎月、年1回、年2回など)
受け取り	いつでも自由に引き出す	60歳以降に、受け取りを開始する

- NISAやiDeCoは、「**長期・分散・積立**」投資を**低コスト**で行うことに向いています<sup>1)</sup>。
- iDeCoは、老後資金の形成に向きます。60歳までは引き出せませんが、
- NISAは、自由に引き出せます。老後資金のほか、子の教育資金などにも向きます。

1) インデックスファンドには、日本の株価(日経平均、東証株価指数)、世界の株価(S&P500)が、世界的市場に連動するものがあります。運用が分散されることにより、これらを利用することもできます(NISAやiDeCoでも利用できます)。  
2) つみたて投資枠で1,800万円(の上限額)を利用することもできます。運用が分散された場合は、200万円です。  
3) 投資額が60歳以降に、取り出す場合に課税されます。投資する際、積立投資が優遇され、その分の税金を控除して運用されます。

# 「さっちゃんち」で消費者被害意見交換

## ④ 「金融商品」を選ぶときの注意点

- ① 金融商品は、「信頼できる業者からしか購入しない」と決めておく
  - お金は、一生懸命働いて手に入れたものです。そのお金を、怪しげな業者に預けて、なくしてしまうわけにはいきません。「**信頼できる業者からしか購入しない**」と決めておけば、だまされる可能性は小さくなります。
  - どのような業者が信頼できるか、自分の基準を設けておきましょう。業者選びは保守的であるのが一番です。「あなただけに」などと言ってくる相手も信用できません。
- ② 「自分がきちんと理解できる金融商品しか買わない」と決めておく
  - そもそも、しくみを理解できない商品を買うのは危険なことです。
  - 金融商品を選ぶときに、「**自分がきちんと理解できる商品しか買わない**」と決めておけば、だまされたり、想定外の損失を被る可能性は小さくなります。
  - 一般に、金融商品は、複雑なものになるほど、手数料が高かったり、「見えないコスト」が含まれていることが多いものです。「きちんと理解できる」簡単な商品を買うことは、お金の運用のコストを節約できる効果もあります。
  - なお、取引の方法についても、自分に合う、使いこなせる方法が一番です。
- ③ 情報は、「どのような立場から提供されているか」に注意する
  - 金融商品を選ぶ場合、選択のために**情報**を得る必要があります。その際、「**どのような立場から提供されている情報か**」に留意することが重要です。
  - 金融商品の「**売り手**」からの情報は、どうしても「買って欲しい商品」についての情報提供に力点が置かれがちです。「**売り手**」にとつての「買って欲しい商品」が、「**買い手**」にとつての良い商品であるとは限りません（その逆であるケースも多いものです）。
  - 「**中立的な立場**」から情報提供を行っている組織・団体や、「**購入者の立場**」に立って情報提供している専門家などから情報を得ることが大切です。「**売り手**」からしか情報を得ることができないときは、複数の「**売り手**」から情報を集め、比較しながら検討しましょう。

## ⑤ 「お金を借りる」前に

- ① 返せるかどうか、よく考えましょう。
  - ② クレジットカードや消費者金融の金利に注意しましょう。
    - ・ クレジットカード…… カードを使うことは、お金を借りることです。
- ▼金利の例

1回払い…なし	分割払い(12回)……年15%
	リボ払い……年15%
	キャッシング……年18%

※毎月「一定額」を返済方式など
- ③ お金を返せない場合、どうなるか知りましょう（奨学金を含む）。
    - ・ 返済期限が来ているのにお金を返せない状態（**延滞**）が2～3か月以上続くると個人信用情報機関に延滞情報が登録され、クレジットカードや住宅ローンなどを利用できなくなります。延滞金利も発生します。奨学金の返済、スマホ本体代金の分割払いの延滞でも同じです。
  - ④ 金利には**上限**があります。
 

100万円以上	年15%
10万円以上100万円未満	年18%
10万円未満	年20%

※例「**年15%**」…10日で1割（1割引）、170日で5割（1割引）などの金利で貸します（例利では365日182.5日、これは総称です。数値が異なり立てておられ、誤差なども発生が及びます。やむを得ないに於いて違っていても構いません）
  - ⑤ 「**自己破産**」についても知っておきましょう。
    - ・ どうしても借金を返せないときは、借財・借財の行動（借財、返済など）に走ってはいけません。裁判所に申し立てを行い、**破産**が宣告されれば、返済は借金がなくなります（**免責**）。これを**自己破産**といいますが、**個人を再出発させるためのしくみ**です。
    - ・ 自己破産すると、一般的に、一定期間はローンやクレジットの利用は難しくなります。収入の範囲内に支出を抑える（**支出<収入**）の期間にわたることが必要となります。

## ⑥ リスクを管理しましょう！

① 人生の**リスク**を知り、管理していきましょう（2タイプのリスクがあり、対応も異なります）。

損失だけを生じさせるリスク*	チャンスと一体のリスク**
けが 病気 死亡 事故 火災 自然災害 犯罪被害など	受験 就職 恋愛 結婚 出産 起業 住宅購入 資産運用など
損失を回避すること、予防・軽減することをまず考えましょう。損失に備え、 <b>貯蓄</b> をしましょう。必要に応じ、 <b>保険</b> に入りましょう。	自分の夢や <b>希望</b> をかなえるためには避けて通れません。しっかりと準備をして臨みましょう。もし失敗した場合にダメージをどうコントロールするかも予め考えておきましょう。

\* 下方リスクとも呼ばれます

\*\* 上方・下方の両方向のリスク



② **貯蓄**と**保険**の特徴を知り、うまく使い分けましょう。

貯蓄	保険
同じでも使える 大きな損失はなかなかカバーできない	大きな損失もカバーできる（自動車事故など） 保険に入った損失にしか使えない

⇒ (例) ・小さな損失には貯蓄で備え、大きな損失には保険で備える。  
・子ができたら生命保険に入り、子が成長し、貯蓄も増えてくれば、保険を見直す。



③ **社会保険**（政府が運営する22の社会保険）について知りましょう。

社会保険には、年金保険、医療保険、労災保険、雇用保険等があり、「**国民年金（皆保険）**」です。  
⇒ 民間保険に入る前に、まず**社会保険**でカバーされる内容を知りましょう。  
**社会保険**、**貯蓄**などでカバーできない損失は？ ⇒ 必要な範囲で、**民間保険**に入りましょう。  
(例) 医療費の自己負担は原則3割。さらにひと月の自己負担に上限があります。  
(例) 自動車事故の対人賠償額は、強制加入の自賠責保険だけでは通常足りません。

20歳以上の人は、**国民年金**の保険料を納める義務があります。ただし、学生や、20歳から50歳未満の人には、納付を猶予（先送り）してもらえる制度があります（所得が一定額以下の場合）。猶予中でも、けがや病気により障害が残れば、年金（障害基礎年金）を受け取ることができます。猶予してもらうためには、必ず申請する必要があります。



## 家族介護教室 参加者募集中

地域包括支援センターふれあいの泉主催

# 家族介護教室

# 終活 体験会

内容

- ・円覚寺雲頂庵  
前ご住職の講話
- ・入棺体験(希望者のみ)



無料  
申込制  
先着15名

入棺体験して人生、生と死を  
みつめてみませんか

2025年2月17日 (月)  
10:00～12:00  
会場・鎌倉ファミリーホール  
(大船2-17-15) (P有り)



申し込み先：地域包括支援センターふれあいの泉  
電話：0467-43-5977  
月～土：8:30～17:30  
(2025年1月6日から申し込み開始)

協力：株式会社鎌倉ファミリー



人生の終わりをどう迎えるかは誰にとっても大切なテーマです。多くの方が自分や大切な人の死について考える機会を持たずに過ごしています。入棺体験は人生の終焉について深く考え、今をどのように生きるか、自分自身の希望、家族の絆を見つめなおす貴重な体験になると思っています。

## 冬の入浴中の事故に注意！交通事故死の2倍？

### 1、冬に入浴事故があるのはなぜ？

11月から4月にかけて浴槽内で溺れて亡くなる不慮の事故が多く発生しています。その原因は急な温度差による血圧の急激な変化です。暖房のきいた暖かい部屋から冷え込んだ脱衣所に移動して服を脱ぎ浴室も寒いと血管が縮まり血圧が一気に上昇します。その後浴槽に入り体が温まると血管が広がり急上昇した血圧が下がります。この急激な血圧の変化により一時的に脳内に血液が回らない貧血の状態になり一過性の意識障害を起こすことがあります。意識障害が溺れて死亡する事故の原因の一つとして考えられています。

### 2、溺れる事故を防ぐためには？

入浴中の事故は持病や前兆がない場合でも起こるおそれがあります。「自分は元気だから大丈夫」と過信せず「自分にも起こるかもしれない」という予防意識をもちましょう。次の6つの対策を心がけましょう。

#### ①入浴前に脱衣所や浴室を温めておく

お風呂を沸かす時には暖房器具を使い脱衣所や浴室を暖めておきましょう。暖房器具がない場合は「湯を浴槽に入れるときにはシャワーから給湯する」「浴槽の湯が沸いたところで十分にかき混ぜて蒸気をたてふたを外しておく」などできるだけ浴室を暖め寒暖差が少なくなるように工夫しておきましょう。

#### ②湯温は41℃以下、お湯につかる時間は10分までを目安にする

42℃のお湯で10分入浴すると体温が38℃近くに達し高体温などによる意識障害をおこす危険性が高まります。お湯の温度は41℃以下にしお湯につかる時間は10分までを目安にし長時間の入浴は避けましょう。また掛湯をしてからお湯に入りましょう。心臓に遠い足先の方から肩まで徐々にお湯をかけてお湯の温度に体を慣らすと心臓に負担がかからず血圧の急激な変動を防げます。

## 冬の入浴中の事故に注意！交通事故死の2倍？

### ③浴槽から急に立ち上がらない

入浴中に体には水圧がかかっています。急に立ち上がるとかかっていた水圧がなくなり圧迫されていた血管が一気に拡張し脳にいく血液が減ることによって脳が貧血のようになり意識を失ってしまうことがあります。浴槽から出る時は手すりや浴槽のへりなどを使ってゆっくり立ち上がりましょう。

### ④食後すぐの入浴、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける

食後に血圧が下がりすぎる食後低血圧により失神することがあるため食後すぐの入浴は避けましょう。飲酒後も一時的に血圧は下がります。飲酒後はアルコールが抜けるまで入浴は避けましょう。体調の悪い時、精神安定剤や睡眠薬などの服用後も入浴は避けましょう。

### ⑤お風呂に入る前に同居する家族に一声かける

入浴中の体調悪化などの異変があった場合に同居者に早く発見してもらうことが重要です。なるべく日中に入るようにしましょう。

### ⑥家族は入浴中の高齢者の動向に注意をする

家族は「時間が長い」「音が全くしない」「突然大きな音がした」など異常を感じたら声をかけるようにしましょう。



引用：政府広報オンライン

## 地域包括支援センターふれあいの泉主催 家族介護教室

# 終活体験会

**内容**  
・円覚寺雲頂庵 前ご住職の講話  
・入棺体験(希望者のみ)

入棺体験して人生、生と死をみつめてみませんか

**2025年2月17日(月)**  
10:00~12:00  
会場・鎌倉ファミリーホール(大船2-17-15)(P有り)

申し込み先: 地域包括支援センターふれあいの泉  
電話: 0467-43-5977  
月~土: 8:30~17:30  
(2025年1月6日から申し込み開始)

協力: 株式会社鎌倉ファミリー

**無料申込制 先着15名**

## ふれあいセミナー

6+cafe  
地域包括支援センターふれあいの泉 共催

# 令和7年1月28日(火)

## 14時00分~15時30分

会場: 6+cafe

- ・血液検査の見方
- ・ジェネリック薬品について
- ・マイナンバーカードについて

講師: みらい薬局大船店 管理薬剤師 武田典子氏

【問い合わせ先】  
6+cafe  
TEL: 0467-91-7300

血液検査の結果があればお持ちください。

# ポールかよう会

【ポールウォーク】  
正しい姿勢のまま歩幅を広げて歩けるようになり、転倒予防と筋バランスの改善に効果が期待できる。人生100年時代を愉しく歩き抜く、新しい楽しみがポールで歩きますか？

活動日時: 毎月第1・第3火曜日 14:00~15:15  
場所: みちテラス(大船1273-1)  
費用: 1回 500円(保険代含む)

講師 杉浦 伸郎 氏

【申込み・問合せ】  
杉浦講師 080-5696-8894  
後援: 地域包括支援センターきしろ

## あえいサロン

ストレッチ体操・ちこっと筋トレ  
を行えます! 絵本の紹介をします

あえいとは  
あ=歩いて  
え=笑顔に  
い=生きる  
皆さんになってほしい姿を名前につきました!

健康寿命を延ばしましょう!

講師: 中村 都子 先生 (大船地域で活躍されている先生です)  
会場: パナソニックエイジフリーショップ鎌倉2F  
持ち物: バスタオル、飲み物 参加費: 1回300円 定員: 15名  
※保険には加入していない会になります。ご了承ください。

開催予定日: ※途中で変更になる可能性もあります  
「会場での受付は10時15分からです」

開始時間: 10時30分 令和6年12月6日(金)  
終了時間: 11時30分 令和7年  
1月10日(金) 2月7日(金) 3月7日(金)  
1回だけの参加も可能です。 4月4日(金)、5月2日(金)

【主催者】 地域包括支援センターふれあいの泉  
【申し込み・お問い合わせ先】  
地域包括支援センターふれあいの泉 担当: 渡邊・尾崎 TEL: 43-5977

## 新企画

# 2024年度 大船笑いヨガ

## クラブ参加者募集!

普段の生活で笑う機会が減っていませんか? 笑う動作をする体操である笑いヨガをすることで心も体もリフレッシュしませんか? ぜひ、お気軽にご参加ください!

**1.14(火) 10:00-11:30**  
(1時間笑いヨガ・30分交流会)

講師: 笑いヨガリーダー 飛田睦美 氏

会場: パナソニックエイジフリーショップ鎌倉(鎌倉市大船2-17-19)※お預かりの際は必ずご連絡ください

参加費: 1回500円(事前申し込み制)  
持ち物: 動きやすい服装、飲み物、タオル

申し込み方法: 毎月第2火曜日 10:00-11:30開催

【注意事項】  
笑いヨガは有酸素運動です。笑顔が保たれない方、医師から運動を控えるように言われている方のご参加はご遠慮ください。※当クラブはボランティア組織には加入していません。ご遠慮ください。

【申し込み・問い合わせ先】  
地域包括支援センターふれあいの泉 担当: 渡邊・尾崎 TEL: 43-5977

## サロンひばり 初開催します!

定員: 10名 体操では飲み物とタオルを持参  
参加費: 月額500円(変わる可能性があります)

自宅から出かけてみませんか?  
参加者を募集しています

サロンひばりは若葉の小玉様のご自宅を活用して地域の皆様が集える場所にしていきます。体を動かし、おしゃべりができる楽しい集まりです。

第1月曜日: 13:30~15:00  
黒田先生の体操教室!  
(+おしゃべり会)

第3月曜日: 13:30~15:30  
尾崎先生の椅子ヨガ!  
(+おしゃべり会)

5月6日・20日	9月2日・16日	1月6日・20日
6月3日・17日	10月7日・21日	2月3日・17日
7月1日・15日	11月4日・18日	3月3日・17日
8月5日・19日	12月2日・16日	

【主催】 サロンひばり  
【協力】 地域包括支援センターふれあいの泉  
【お問い合わせ・申し込み】  
小玉(こだま)  
電話: 0467-44-3921  
地域包括支援センターふれあいの泉でもお問い合わせにじます。0467-43-5977

## 運動で認知症は防ごう!

自宅でも簡単に出来る方法教えます!  
笑顔になって幸せホルモンを増やそう

# 転倒予防×呼吸

## シナプソロジーエクササイズ

元気なシニアの健康教室  
第69回

内容: 転倒予防×呼吸  
シナプソロジーエクササイズ  
(脳を活性化させるエクササイズ)

日時: 令和7年1月22日(水) 10:00~11:30  
講師: 介護予防運動指導員 川井泰子 氏

会場: 栄町会館  
【お問い合わせ先】  
地域包括支援センターふれあいの泉  
電話: 0467-43-5977  
担当: 尾崎

参加費 無料

## 【予約無しで当日参加できます!】

# さわやか健康教室

元気ジム大船の方が講師で来てくれます!  
みんなで楽しく体を動かしてみませんか

【ご確認ください】  
会場: 今泉さわやかセンター 体育室  
持ち物: タオル、飲み物、上履き  
参加費: 無料

**【次回開催日】**  
1月16日(木)  
10:00~11:00です!

【申し込み・問い合わせ先】  
地域包括支援センターふれあいの泉  
担当: 渡邊・尾崎 TEL: 43-5977

## 大人のための健康体操教室

①健康の豆知識 担当: 今川一弥  
②ストレッチ 担当: 伊丹香菜子  
③簡単トレーニング 担当: 和田彩奈

日時  
① 12月3日(火) 13:30~15:00  
② 1月7日(火) 13:30~15:00  
③ 2月4日(火) 未定

場所  
① 鎌倉芸術館2階1号ホール室  
② 鎌倉芸術館2階1号ホール室  
③ 未定

持ち物  
室内シューズ、ヨガマット(あれば)お飲み物、スポーツタオル(大きい)スタンプカード  
ネームプレート(お持ちの方)

料金  
¥500

※マットは数に限りがありますが貸出し可

予約方法  
・店舗スタッフに伝える  
・右記LINEにて申し込み