



# きらり

通信 Vol. 22 令和8年2月発行

〒251-0011 藤沢市渡内4-5-18 渡内クリニックビル1階

村岡地区地域ささえあいセンター きらり

☎0466-86-7531



## ～ズンバ体操 大好評～

2024年11月から始まったズンバ体操  
開始から1年が経ちました！！  
毎月1回開催！基本的には月曜日です。  
スペースの関係で予約制となります。  
ラテンのリズムに合わせてたのしく  
体操をします。  
ぜひご参加・お問い合わせください♪



2025年10月14日（火）

## 『フレイル講座』

近頃よく耳にする「フレイル」

藤沢市 健康づくり課から講師をお招きし、  
講座を開催しました。

健康と要介護の間にある「フレイル」

フレイル→健康に戻すため 保健医療センター

運動指導士さんに簡単な体操を教えていただきました！



2025年11月21日（金）

## 『多世代交流』

今年度もみどりこども園 年長クラスの皆さん  
遊びに来てくれました！  
お歌や手遊びで交流し、地域の皆さんも  
かわいいパワーで 元気をもらいました！

プレゼントいただきました！→



2026年1月23日（金）

## 『介護保険講座』

介護保険、保険料は払っているけれど…？？  
住み慣れた場所で長く暮らすため、いざという時慌てないため、  
村岡いきいきサポートセンターから講師に来ていただきました！  
皆さん、大きくうなずきながら受講されていました。  
きらりにも各種資料をそろえてあります。  
お立ち寄りいただき お気軽にお声掛けください！



## ～お知らせ～

2020年6月から販売しておりました きらり弁当ですが  
2026年3月をもって 販売終了 となります。  
皆様のご愛顧に感謝申し上げます。