



きらり通信 Vol. 20 令和6年8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

暑い暑い暑い☀

あっという間に梅雨入りし…あっという間に梅雨が明けてしまった感覚なのですが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

今年は連日のように10年に1度の暑さ。昨年もかなり暑かったのですが・・・暑い夏を元気に乗り切りましょう。

さて、夏のだるさを解消するには、涼しい場所や時間帯を選んで、ウォーキングや軽い体操・ストレッチが良いそうです。筋肉と神経を刺激して全身の血流を促しましょう！

そんな時は・・・「そうだ！きらりへ行こう！」

きらりは常に涼しくしております。休憩にご利用ください。

健康体操の講座もありますし、毎月1回ラジオ体操やカワセミ体操等ちょっと体操（↓チラシ）の時間も設定しています。

ぜひこの機会にお越しください！お待ちしております。

きらり ちよこっと 体操！

ラジオ体操第1・第2

藤沢市のオリジナル体操

「かわせみ体操」「フラス・テン体操」等々

気持ちよく身体を動かしましょう！

交流の場としてもいかがですか？

[2024年度 予定] 13:30～（30分程度）

8月 7日(水) 9月 4日(水) 10月 2日(水)

11月 6日(水) 12月 4日(水)

1月 8日(水) 2月 5日(水) 3月 5日(水)



角行 ◆ 桂馬 ◆ と ◆ 歩兵 ◆ 龍王 ◆ 角行 ◆ 桂馬 ◆ と ◆ 歩兵

毎週木曜日 午前・午後に分かれていた将棋&囲碁ですが昨年度途中から木曜の午後に統一され、第3水曜日と金曜日も予定が増えました。

より賑やかになり、熱い戦いが繰り広げられています。

となると、なかなか新しく仲間入りするのは難しいのでは？

と考えてしまいがちですが、そこを一步踏み出していただければ楽しい空間がお待ちしていますよ！

将棋か囲碁どちらかがお好きなら、お散歩のついでに是非見学だけでも来てくださいね。

新しいお仲間、随時募集しております！！



きらり弁当 ～お知らせ～

原材料・資材等々の相次ぐ価格高騰により、誠に勝手ながら2024年6月よりお弁当価格を50円値上げし600円とさせていただきます。ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

お魚・お肉の2種類

600円 (税込)

11:00頃から販売となります！

当日予約も承ります。



『フレイル講座実施しました！！』

4月下旬に藤沢市健康づくり課の保健師・栄養士によるフレイル講座を開催しました。食事フレイル予防をしよう！が主題。フレイルリスクのチェックをした後に、資料を見ながら講話をしていただきました。普段食べている食事で栄養は足りているのか？何をどう食べると体に良いのかなどを教えてくださいました。

また10月に第2回を開催しますので是非ご参加ください。

