腰痛予防のマッサージ

～「腰痛予防のマッサージセルフケア」「体験無料マッサージ」～

今回は、訪問マッサージによる、地域の方を対象に腰痛予防、日常生活からできるセルフケアのご案内です。この機会にマッサージの無料体験を予定しております。「日常生活で取り組めるセルフケア方法」わかりやすくお話します。また、スミレの花で実践していることもご紹介します。見学会も合わせて開催、お気軽にご参加ください

講師：わいマッサージ院

山門　誉宗（あん摩マッサージ指圧師）

日時：**平成３１年４月１３日（土）**

午前10時～11時30分

＊藤沢駅より無料の送迎バスをご利用頂けます。詳しくは裏面をご覧下さい。

場所：藤沢市小塚380-1　（藤沢病院 かえで棟6階）

サービス付き高齢者向け住宅　スミレの花　ダイニング

費用：無料　　定員：１０名（先着申込順）

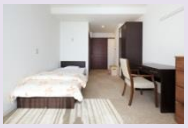
お問い合わせ・お申込み

電話　0466-97-7700（午前9時～午後5時）

サービス付き高齢者向け住宅　スミレの花

サービス付き高齢者向け住宅

スミレの花



見学や入居に関するご相談も随時行っております。お気軽にご連絡下さい。

サービス付き高齢者向け住宅は、60歳以上の方が入居できるバリアフリーに対応した賃貸住宅です。スミレの花は、24時間スタッフがおり、いつでも安心した生活を送って頂けます。お二人で入居できる部屋もあり、毎日3食手作りの食事を提供(希望者)しています。またいつまでも健やかに生活して頂ける様に、介護予防(認知症予防)の取り組みも行っています。

≪会場アクセス≫

【バスでお越しの方】

藤沢駅南口バス停８番乗り場より

①渡内中央循環、湘南鎌倉総合病院行　「小塚地下道前」下車　徒歩３分

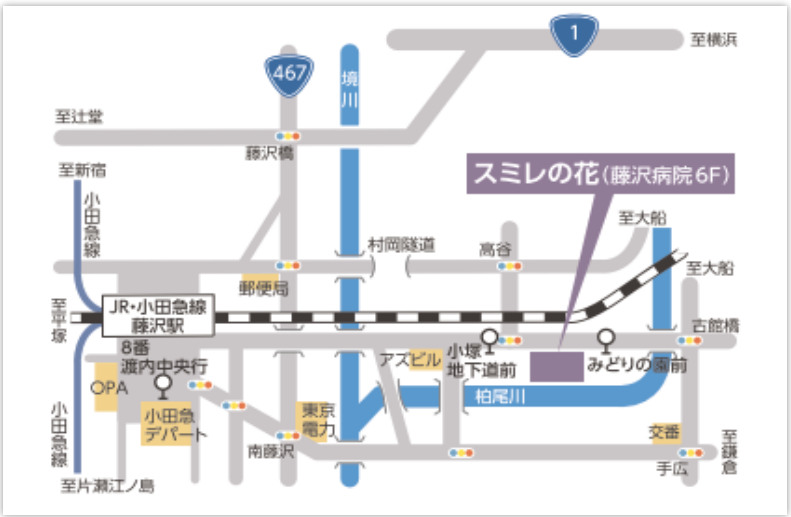
②教養センター行　　「みどりの園前」下車　徒歩１分

【お車でお越しの方】

国道467号線「郵便局前」交差点を大船方面へ2㎞ほど進み、「高谷」交差点を右折。ＪＲの線路をくぐり突き当りを左折し、150m進んだ右側が当院です。

（駐車場あり。サービス券をお渡しします。）

スミレの花のゲートを通って頂くと専用の入り口があります。インターフォンを押して下さい。エレベーターで6階になります。



「スミレの花」ゲート

≪送迎バスの案内≫

藤沢駅・藤沢病院間で無料送迎バスを運行致します。

ご利用の方は、藤沢駅南口ロータリーの一般車乗降レーンでお待ちください。

【運行時間】　行き　：　**藤沢駅発　　９時４０分**

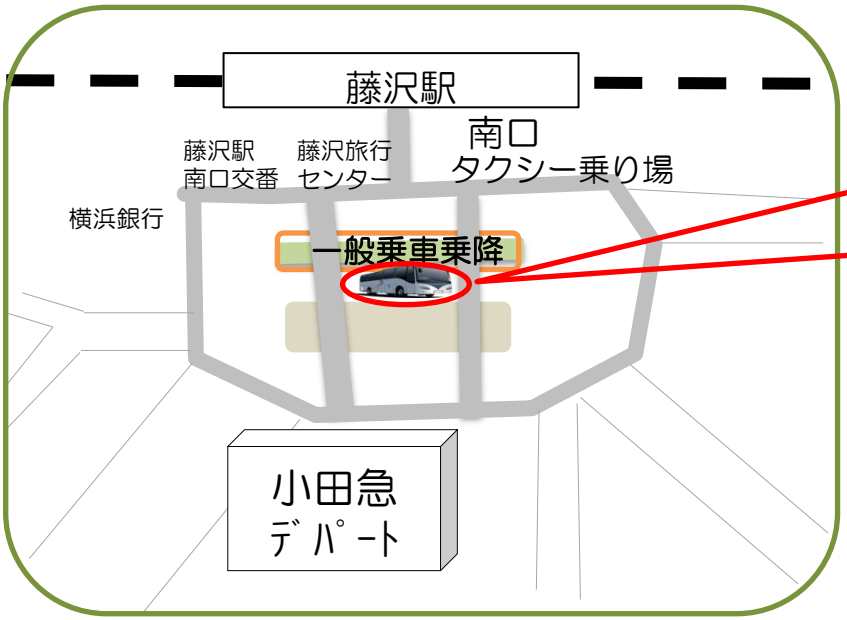
帰り　：　**藤沢病院発　病院正面入り口発　　11時55分**

スミレの花ゲート前発　12時20分

※定刻で出発させていただきます。時間に余裕を持ってお越しください。

※交通事情により、運行が遅れることがあります。ご了承ください。

【藤沢駅南口ロータリー案内図】



バスは一般車乗降レーンに停まります。
バス側面に「スミレの花」・「藤沢病院」と書かれています。