

秋の講座案内

名越やすらぎセンター

健康づくり講座
～60歳から始める『太極拳』～
日 時:11月24日、12月1日・8日・15日(全4回)
いずれも土曜日 13:30～15:00
場 所:名越やすらぎセンター(材木座2-15-3)
内 容:初心者のための太極拳
(①準備運動②歩法③入門太極拳)
講 師:朝香良子さん
(太極拳A級指導員、太極拳やすらぎクラブ講師)
対 象:市内在住60歳以上の方 先着15名
持ち物:運動のできる服装・ズボン、汗拭きタオル、飲み物
申込み:名越やすらぎセンター ☎25-1188 まで
受 付:受付中

今泉さわやかセンター

①第8回健康づくり講座「理学療法士から学ぶ!健康づくり講座」
日時:11月2日、9日、30日、12月7日(いずれも金曜日)10:00～11:30
対象:市内在住の60歳以上の方
内容:理学療法士から呼吸筋・嚥下力、認知症予防トレーニングの方法を学ぶ。
講師:(株)モノウェルビーイング 理学療法士 寺戸 礼二郎氏、矢野 勇樹氏
定員:20名 受付:受付中
②第2回生活講座「救急救命講習」
日時:11月19日(月)10:00～11:00
対象:市内在住の方 内容:救急車を呼んでほしい症状や救急車の呼び方を学ぶ。
講師:大船消防署員 定員:20名 受付:11月1日(木)～
③第4回地域福祉推進事業「クリスマスコンサート」
日時:12月22日(土)13:30～15:00 対象:市内在住の方
内容:大船高等学校合唱部によるクリスマスコンサート 出演:大船高等学校合唱部

【老人福祉センターサークル紹介】

各老人福祉センターでは、音楽・絵画・陶芸・ダンス・スポーツ・囲碁などのサークル活動が活発に行われています。
各老人福祉センターで活動中のサークルを紹介します。

教養センター ☎(32)1221

- みどり会 ●気功体操の会
- 葉月会 ●さくら会

体育分野から
健康体操と気功体操
サークルを紹介します。



みどり会



気功体操の会



葉月会



さくら会

名越やすらぎセンター ☎(25)1188

新規結成サークルを
紹介します。

- 仲良しけん玉の会 ●やすらぎピラティス
- やすらぎメンズピラティス ●着物を着る会



やすらぎメンズピラティス



着物を着る会

今泉さわやかセンター ☎(45)4611

太極拳、練功サークルを
紹介します。

- さわやか太極拳 ●拳友会 ●さわやか練功
- 鎌倉レイクサイド太極拳クラブ



拳友会



鎌倉レイクサイド太極拳クラブ

玉縄すこやかセンター ☎(47)1338

健康サークルを
紹介します。

- ロングライフ歌を楽しむ会 ●すこやか健康クラブ
- いきいき健康体操 ●のびのび体操クラブ ●ゲートボール部



のびのび体操クラブ



ロングライフ歌を楽しむ会

腰越なごやかセンター

予約なしでどなたでも参加できる講座です。

歌声喫茶 月2回 参加費:200円(お茶・歌集)

①第2(月)13:00～15:00 ②第3(日)13:00～15:00

懐かしい歌、青春の思い出の歌、時代を超えて心に響く歌を、大きな声を
だしてみんなで歌いましょう!!

鎌倉市津西1-7-7 ☎(31)0800

「いつまでもかっこよく歩きたい」
その思い、リハスタジオがサポートします!

- ◎介護保険適用(1～2割のご負担)の「介護予防運動スポーツクラブ」です。
- ◎月曜～金曜(土日祝は休み)。午前クラスと午後クラスがあり各々2～3時間程度。
- ◎送迎範囲は、当事業所から約1km以内が目安です。(詳細は応相談)
- ◎事業対象者の方につきましてもご相談ください。

要支援の方のご利用枠を拡大いたしました!

(ご見学随時受付中!無料送迎あり。事前のお電話をお願い致します。)

江ノ電和田塚駅徒歩1分。池田整形外科の2階と3階にあります。



リハスタジオ
鎌倉由比ガ浜

TEL.0467-24-8357
(担当:柳澤)

人は財産、出会いと感謝の心を大切に

Honda Cars 神奈川中 鎌倉西店



〒248-0027 神奈川県鎌倉市笛田 1-2-39 TEL:0467-46-7880