



## 令和6年度 教養センター サークル体験募集

教養センターの窓口又は電話、メールでお申し込みください。(電話:32-1221,メール:kyouyou@kamakura-shakyo.jp)  
申し込みの際は、体験希望のサークル名及び番号、住所、氏名、生年月日、電話番号を受付者にお伝えください。対象は鎌倉市在住の60歳以上の方。

番号	サークル種別	サークル名	体験日・曜日・時間帯	費用(受講料等)	募集額	募集対象・その他	番号	サークル種別	サークル名	体験日・曜日・時間帯	費用(受講料等)	募集額	募集対象・その他
1	俳句	いろはかい いろは会	7月16日、8月20日 火曜日 9:30~12:00	受講料 無料	各回 5名	どなたでも 俳句に興味のある方	14	フラダンス	メレフラ	7月11日 木曜日 13:00~15:30	受講料 無料	制限 なし	どなたでも 動きやすい服、水、タオル(ハンカチ)
2	語学・ハングル	ハンマウム	7月8日・22日、8月12日・26日 月曜日 9:30~11:30	受講料 無料	各回 若干名	初~中級者	15	バード・ペンギン	ヤマセミの会	7月3日・17日 水曜日 13:30~15:30	受講料 無料	各回 6名	初心者
3	語学・英会話	メープル会	7月10日・24日、8月14日・28日 水曜日 10:00~12:00	受講料 無料	各回 2名	英語に関心のある方 英会話とテキスト中心です。	16	水彩画	むくさいかい 水彩会	7月18日、8月15日 木曜日 13:00~15:30	受講料 無料	各回 2名	初心者
4	語学・タイ語	チャーニー・タイ	7月3日・17日、8月7日・21日 水曜日 13:30~15:30	受講料 無料	各回 3名	初心者 4回の内希望日1日選択	17	油絵	がしんかい 画親会	7月13日・28日、8月10日・25日 土曜日・日曜日 9:30~11:30	受講料 無料	若干名	油絵・水彩画 初心者も歓迎 全4回出席のこと
5	くらし	気象と生活&健康を考える会	7月24日 水曜日 13:30~15:30	受講料 無料	5名	どなたでも	18	油絵	ふれんずきゅうじゅうきゅう フレンズ99	7月5日・19日、8月2日・16日 金曜日 9:30~12:00	受講料 無料	2名	初心者
6	手芸	さくら16	7月5日・19日 金曜日 9:30~12:00	受講料 無料 材料費 100円	3名	初心者	19	竹細工	ちんちりん 珍竹林	7月13日・27日、8月10日・24日 土曜日 9:30~12:00	受講料 500円 材料費 500円	各回 4名	初心者
7	写真	さいのかい 彩の会	7月2日、8月6日 火曜日 13:00~15:30	受講料 無料	各回 若干名	初~中級者	20	陶芸	どうらくかい 土楽会	7月8日・22日 月曜日 13:30~15:30	受講料 1,000円 (材料費込み)	各回 3名	初心者
8	コーラス	コーロみどり	7月2日・16日 火曜日 10:00~11:30	受講料 無料	各回 3名	女性のみ	21	陶芸	どうらくかい 陶玄会	7月1日・15日、8月5日・19日 月曜日 13:30~15:30	受講料 無料 材料費 実費	各回 4名	
9	オカリナ	ボレボレオカリーナ	7月22日、8月26日 月曜日 13:30~15:00	受講料 無料	各回 5名	経験者	22	陶芸	らくとうかい 楽陶会	7月5日・19日 金曜日 9:30~11:30	受講料 無料 材料費 実費	各回 5名	初心者
10	音楽セラピー	エーデルワイスの会	7月9日、23日、8月13日、27日 火曜日 13:30~15:00	受講料 無料	6名	初心者	23	陶芸	じゅんかい 自然会	7月12日・26日 金曜日 13:30~15:30	受講料 無料 材料費 1,000円	各回 3名	
11	ウクレレ	エンジョイウクレレ	7月12日・26日、8月9日・23日 金曜日 13:00~15:30	受講料 無料	各回 3名	初心者・経験者 ウクレレ持参の事	24	陶芸	どうめいかい 陶明会	7月5日・19日、8月2日・16日 金曜日 13:30~15:30	受講料 無料 材料費 200円	各回 3名	初心者
12	ピラティス	アミーガス	7月2日・16日 火曜日 13:30~15:30	受講料 1回1,000円	各回 4名	女性	25	カラオケ	あじさい会	7月1日・15日、8月5日・19日 月曜日 13:00~14:45	受講料 無料	5名	初心者歓迎
13	体操	こうようかい 紅葉会	7月2日・16日、8月6日・20日 火曜日 10:00~11:00	受講料 無料	各回 5名	初心者	26	カラオケ	しほねかい 潮音会	7月2日・16日、8月6日・20日 火曜日 10:00~11:45	受講料 無料	各回 2名	どなたでも

## 多世代交流事業 「~子供から大人まで~だれでも参加・たのしく交流」令和6年度5月分

鎌倉市在住の小学生以上の方なら誰でも参加できます

センター名	内容	5月
名越やすらぎセンター 材木座2-15-3 ☎25-1188	麴を使ったスイーツ作り	5月18日(土) 10時00分~11時30分 定員:12名程度 材料費等:500円 持ち物:飲物、タオル、エプロン、三角巾
腰越なごやかセンター 津西1-7-7 ☎31-0800	江の島道を、ちよこつと探検 ~気づくと楽しい、いつもの道~	5月18日(土) 10時00分~12時00分 定員:12名程度 材料費等:無し 持ち物:動きやすい服装、運動靴
教養センター 筈田2-17-1 ☎32-1221	Eコノミークラス症候群予防体操 ~命をつなぐ運動を学ぶ~	5月11日(土) 10時00分~11時30分 定員:12名程度 材料費等:無し 持ち物:動きやすい服装、ストレッチャーマットorバスタオル
今泉さわやかセンター 今泉3-21-23 ☎45-4611	はじめてのヨガ	5月19日(日) 10時00分~11時30分 定員:12名程度 材料費等:無し 持ち物:タオル、飲物、動きやすい服装
玉縄すこやかセンター 玉縄5-9-1 ☎47-1338	ふれあい入浴~お風呂で楽しく交流~	5月19日(日) 11時00分~15時00分 定員:男女各20名程度 材料費等:無し 持ち物:タオル、バスタオル、石けん等

\* 対象: 鎌倉市在住の小学生以上の方 先着順、申し込み状況は各センターにお問い合わせ下さい。  
※ふれあい入浴は1回45分4回開催。小学生以下保護者同伴 玉縄すこやかセンター



### シニアのための 身体とこころの健康相談室から

わが国の認知症高齢者は年々増加し、2025年には5人に1人が認知症になると予想されています。  
認知症初期の主な兆候としては、親しい人の名前を忘れる、同じ話や質問を何度もくり返す、約束を忘れる、置き忘れが増える、片付けられない、計画的な作業ができないなどです。認知症の約70%をしめるアルツハイマー病の予防に重要なことは、運動と睡眠です。

目安としては、1日30分のお散歩と軽い筋トレ、6.5時間の睡眠時間(30分以内の昼寝を含む)です。さらに積極的予防法として「習い事」がお勧めです。  
「習い事(サークル活動など)」をすれば、  
①目的を持って出かける  
②家族以外の人と会話する  
③新しいことに取り組む。覚える。  
などができるからです。  
各老人福祉センターでは月4回の健康相談日があります。お出かけして、他者とお話する機会として、ぜひお気軽にご利用ください。(保健師)

## 令和5年度 共同募金の結果

●赤い羽根 12,290,097円  
●年末たすけあい 8,166,583円  
合計 **20,456,680円**  
ご協力ありがとうございました。

## 令和6年度は、以下のように使わせていただく予定です。

●企画広報活動のために 2,273,000円 ●援護事業のために 3,537,000円  
●ボランティアセンター・福祉教育のために 1,556,000円 ●生活支援体制整備事業のために 327,000円  
●地域福祉活動のために 2,334,000円 ●地区社協等への助成金として 3,118,000円  
●判断能力が低下した人のために 1,765,000円 ●県内福祉施設・広域的福祉団体等への活動支援のために 5,546,680円

**Coca-Cola**  
BOTTLEERS JAPAN INC.

住み慣れた鎌倉で  
安心の暮らしを  
支えます

軽費老人ホーム  
**鎌倉静養館**

稲村ガ崎3-1-53  
☎0467(22)3245

\*\*\*\*\*介護職員募集中\*\*\*\*\*  
お問合せをお待ちしています!!



年金で暮らせる  
施設です