

名越やすらぎセンター 令和7年 健康づくり講座

暑さに負けない体づく

～おうちで簡単トレーニング～



日時	7月16日・23日・30日 水曜日3回 14時00分～15時00分
場所	名越やすらぎセンター(材木座2-15-3)
対象	鎌倉市内在住60歳以上の方
定員	12名(先着)
参加費	無料
内容	暑い夏を乗り切るための体づくりと体幹トレーニングのコツを教えます。
講師	ますだ治療院 益田尚氏 
お申込み お問合せ	*お申込みは7/1(火)からセンター窓口、または、 お電話でお願いします。電話25-1188

＜交通手段＞

- ・鎌倉駅東口3番バス乗り場から京急バス「緑が丘入口」行き長勝寺バス停下車徒歩8分
- ・鎌倉市役所発送迎マイクロバス(出発時刻はセンターへお問い合わせ)

＜お願い＞

駐車場がありませんので、公共交通機関または市役所発の送迎マイクロバスをご

