



今泉さわやかセンターだより

〒247-0052 鎌倉市今泉 3-21-23

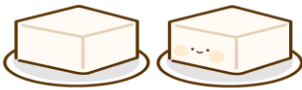


TEL/FAX:0467-45-4611

✉: imaizumi@kamakura-shakyo.jp

令和8年



◆センター開催講座・イベント情報（先着順、定員になり次第申込受付終了します。）

日時	講座/イベント	詳細	申込期日
5/16(土) 10:00~ 12:00	~多世代交流事業~ ~国産大豆100%のうまみ~ 手作り豆腐体験教室 	深沢のお豆腐屋さん「豆寿」オーナー自らお豆腐作りの技を伝授！美味しい豆腐の秘密も知ることができる貴重講座です😊 対 象：鎌倉市在住の小学生以上の方 持ち物：エプロン、三角巾、タオル、飲み物、持ち帰り用袋 定 員：16名・材料費：500円	5/1(金) 9時~
5/30(土) 10:00~ 11:30	~多世代交流事業~ ~ペットボトルとマットの健康法~ のびのび筋トレ 体操教室 	マットの上でのびのび気持ちよく身体を伸ばしてストレッチ！心も身体もリラックス効果抜群の体操です。身体を伸ばした後は軽い筋トレをしますよ😊 対 象：鎌倉市在住の小学生以上の方 持ち物：飲み物、汗拭きタオル 500ml 空のペットボトル2本 定 員：15名・参加費：無料	5/1(金) 9時~
5/22 5/29 6/5 全3回(金) 13:00~ 15:00	~専門講座~ 初心者のための 詩吟入門講座 ~詩吟を始めてみませんか？~ 	詩吟って何だろう？そう思った方ぜひ詩吟の世界に足を踏み入れてみてください。お口を動かす楽しさや大切さ、心身の若返りやストレス解消をもたらす健康の秘訣もたっぷり学べる専門講座です。 対 象：鎌倉市在住の60歳以上の方 持ち物：飲み物、タオル、筆記用具 定 員：16名・参加費：無料	5/1(金) 9時~
5/25、6/8 6/22、6/29 7/6、7/13 全6回(月) 10:00~ 11:30	~健康づくり・介護予防・ フレイル予防講座~ ~心と身体の健康に~ 今からフレイル予防 	健康で長生きする為にはフレイル予防が大切です。フレイルとは要介護状態手前の「虚弱」な状態を指します。体力に自信のない方でも無理なく楽しく始められる全6回の健康プログラムとなっています。 対 象：鎌倉市在住の60歳以上の方 持ち物：飲み物、タオル、筆記用具 定 員：16名・参加費：無料	5/1(金) 9時~ ※センター窓口へ直接又はお電話でお申し込み下さい。

◆今泉さわやかセンターへお越しの方へ

路線バス◎江ノ電バス大船駅東口交通広場5番乗り場より鎌倉湖畔行き「今泉不動バス停」下車徒歩2分

◎バイク、自転車での来館可能です。※お車での来館はできません。ご了承下さい。

送迎ワゴン：今泉、今泉台、岩瀬地域送迎ワゴン車循環運行しております。ご利用には事前申請後乗車証の手続きが必要です。ご希望の方は事務室までお声かけ下さい😊※令和8年3月30日からダイヤが変更になりました。