

こころとからだのコンディショニング

多世代



ストレッチ第2弾

～当センター人気サークルプログラムを

年齢制限なしで開放します～

今泉ママさんも
今泉台マダムもOK



最近、たった数センチの段差でつまづいた、
カーペットの端に足をひっかけて、あわや転倒！

こんな「ヒヤリ」覚えありませんか？



年を重ねてくると「足の筋力」が低下して転倒しそうになることが増えてきます。転倒を予防するには**普段の身体づくり**と**関節の可動域を広げるストレッチ**が**効果的**！年齢関係なく、みんなで楽しくストレッチをしましょう！

令和8年度多世代交流事業今泉さわやかセンター

日時：令和8年9月29日(火)13時40分～15時00分

対象：鎌倉市在住のどなたでも参加可能

費用：無料

定員：15名程度(先着)

講師：田島 徹也先生(鍼灸マッサージ師)

持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装でお越し下さい

会場：今泉さわやかセンター1F 大広間(鎌倉市今泉 3-21-23 電話 45-4611)

予約：9月1日(火)9時～センター窓口またはお電話にて

交通手段～大船駅東口より江ノ電バス「鎌倉湖畔行き」今泉不動下車すぐ
バイク・自転車駐輪可、※自家用車の駐車場はありません。

主催：今泉さわやかセンター(指定管理者 鎌倉市社会福祉協議会)

