

# 「ゆったりウォーク」 ～伝統文化と文化財にふれる～



ウォーキングには、筋力低下の防止や、記憶力・  
創造力を高める効果があることが知られています。



有酸素運動で脳の環境をリフレッシュさせた

ところで、鎌倉の豊かな文化にふれ「健康と教養」を  
身に付けます。(専門家による案内と解説があります。)



日時：①2月16日(木) ②3月2日(木)

いずれも 9:30~11:30

場所：①鎌倉駅西口→長谷→光則寺→「鎌倉能舞台」

②鎌倉駅西口→小町→鎌倉宮→「鎌倉国宝館」

※両日とも現地解散です。

講師：①中森貫太さん(能楽師) ②鎌倉国宝館学芸員

共催：鎌倉歩け歩け協会 ※コースは変更する場合があります。

対象：60歳以上の市民 先着20名 両日参加可能な方

教材費及び講座拝観料：1500円(講座2日分を初日に集金します。)

申込み：☎25-1188 名越やすらぎセンターまで

\*2月1日(水)から受付開始します。