

「ゆったりウォーク」 ～伝統工芸と文化財にふれる～



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：①1月25日(木) ②2月15日(木)

いずれも 10:00～12:00

場 所：①鎌倉駅西口→小町→「鎌倉彫会館」

②鎌倉駅西口→佐助→「鎌倉歴史文化交流館」

※両日とも現地解散です。

講 師：①鎌倉彫会館学芸員②鎌倉歴史文化交流館学芸員

協 力：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：600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

*1月5日(金)から受付開始します。(材木座2-15-3)