

◇◇健康づくり講座・秋期分◇◇

※希望の講座を1つ選択してください。

| No. | 講座名〔定員〕 | 日程・場所 | 講師名・講座内容・費用 |
|-----|--|---|---|
| 1 | <p>元気アップ体操</p> <p>～筋力、骨力、関節力、バランス力がアップ～</p> <p>〔15人〕</p> | <p>9月11日 ～ 12月11日</p> <p>月曜日 全8回</p> <p>13:30～15:00</p> <p>教養センター 体操教室</p> | <p>木村 洋子先生（鎌倉市生涯スポーツリーダー）</p> <p>筋力トレーニング、転倒予防、正しいラジオ体操等、高齢者に必要な運動を無理なく始めましょう。老けない身体づくりで、健康増進を目指します。初心者の方にもわかりやすく安全に進めていきます。</p> <p>《教材費》なし</p> |
| 2 | <p>ヨガ教室</p> <p>～健康になる知識と方法～</p> <p>〔15人〕</p> | <p>10月10日 ～ 11月28日</p> <p>火曜日 全8回</p> <p>13:30～15:00</p> <p>教養センター 体操教室</p> | <p>石渡 孝広先生（鎌倉市スポーツ指導員）</p> <p>深い呼吸と無理のない動きで、楽しく健康的な体づくりをしていきます。</p> <p>《教材費》なし</p> |

教養センター

- 京浜急行バス「鎌倉山」から徒歩約8分
- 江ノ電バス「教養センター」から徒歩1分

