

健康長寿体操教室

～鍼灸マッサージ師から学ぶ～

講師：鍼灸マッサージ師 田島 徹也先生



明日の自分は今日の自分が決める！をモットーに今自分ができることを楽しく行う体操、フレイル予防教室です。今回は皆さんが普段どう歩いているかレッスンをしながら考えていきます。運動を続けていけば何歳からでも筋力がつく！という事をお一人おひとりに実感して頂ける楽しい体操教室に参加しませんか？

開催日時	令和8年4月10日、17日、24日いずれも金曜日 (シリーズ全3回) 9時30分から11時00分まで
場所	今泉さわやかセンター 大広間
対象・定員	鎌倉市内在住60歳以上の方 定員：10名(先着順)
参加費(材料費)	無料
持ち物	汗拭きタオル、飲み物、動きやすい服装でお越し下さい。
お申込み 問合せ先	受付：3/2(月)から、お電話(45-4611)またはセンターへ直接。 ※詳細はホームページでも 今泉 さわやか
交通手段	◎大船駅東口より江ノ電バス鎌倉湖畔行き 今泉不動バス停下車徒歩2分 (詳細はセンターホームページ、またはお電話でお問合せください)

鎌倉市協キャラクター
かまりん

