

名越やすらぎセンター 健康づくり講座

おげんき体操

名越やすらぎセンター編

日時	令和6年12月18日（水） 14時00分～15時00分
場所	名越やすらぎセンター 1階大広間
対象	鎌倉市内在住60歳以上の方
定員	15名（先着） *受付は12/2（月）から
参加費	無料
内容	認知症予防についての講話と健康維持のための体操を教えます。
講師	メンタルホスピタルかまくら山 理学療法士竹田大介氏
お申込み お問合せ	名越やすらぎセンター 電話25-1188

＜交通手段＞

- ・ 鎌倉駅東口3番バス乗り場から京急バス「緑が丘入口」行き長勝寺バス停下車徒歩8分
- ・ 鎌倉市役所発 送迎マイクロバス（出発時刻はセンターへお問い合わせく

＜お願い＞

駐車場がありませんので、公共交通機関または市役所発の送迎マイクロバスをご



鎌倉社協のキャラクター”かまリン”