

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てもらいます。
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”