

「ラジオ体操で

心と体を健康に！」



小さなお子さんから高齢者まで、年齢を問わず誰もができる

「ラジオ体操」。その効果や正しい動き方などを知って、楽しい

運動の習慣をつけましょう！



《日時》 令和8年 3月13日（金）

10:00～11:15

《場所》 名越やすらぎセンター 大広間

《対象》 鎌倉市在住の60歳以上の方

《定員》 12名

《費用》 無料

《講師》 全国ラジオ体操連盟 1級ラジオ体操指導士 小野光俊

《お申し込み》

2月2日（月）から受け付けます。お電話、またはセンターへ直接どうぞ



25-1188

※詳細はホームページでも

名越 やすらぎ



【交通手段】

1. 送迎マイクロバス 鎌倉市役所玄関前発
(時間はセンターにお問い合わせください)
2. 鎌倉駅東口3番乗り場 京急バス
【緑ヶ丘入口】行き「長勝寺」下車 徒歩約8分
3. 自転車・バイク (駐輪場はあります)

【お願い】

駐車場はありませんので、
お車でのご来館はご遠慮ください



鎌倉社協のキャラクター

“かまリン”