

名越やすらぎセンター 令和6年 健康づくり講座

オトナのエクササイズ

～肩・腰・膝の痛みのためのエクササイズ～

日時	10月16日・23日・30日・11月6日 水曜日4回 14時00分～15時00分
場所	名越やすらぎセンター大広間
対象	鎌倉市内在住60歳以上の方
定員	12名(先着) *受付は10/1(火)から
参加費	無料
内容	肩・腰・膝等の痛み、お悩みに対してそれぞれ のポイントやケアを教えてもらう。
講師	ますだ治療院 益田尚 氏
お申込み お問合せ	名越やすらぎセンター窓口 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ださい)

〈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利用ください。



鎌倉社協のキャラクター”かまりん”