

～今泉さわやかセンターでは、さまざまなサークル活動が行われています～
センターを利用できる鎌倉市民で60歳以上の方ならどなたでも参加できます。
入会希望の方は、まずは活動日にサークル活動の見学をおススメしています。



ご参加ください！活動サークルの紹介

分 野	サークル名・活動内容・お知らせ	(活動曜日・時間・会費等)
健康体操 	■元気アップ体操サークル (第2・4月曜日、13:30～15:00) 楽しく体を動かし身体も脳もほぐしてリフレッシュさせましょう。最近外出が減って運動不足、何か体力が落ちたみたい、一人ではなかなか運動できないと思っている方に最適なサークルです。ストレッチ体操を中心に脳・口腔トレを行います。 指導者：黒田智美 先生 会員状況：女性10名/男性5名 参加費：参加1回500円 (入会金・会費なし) 持ち物：上履き(運動できるもの)、タオル、飲み物 代表者：木戸(080-5027-0212) 入会・見学希望の場合は代表者宛電話をお願いします。	
コーラス 	■コーラスみどり (第2・4水曜日、10:30～12:00) ご一緒に歌いましょう！音符がわからなくても大丈夫、皆と練習したら歌えちゃいます！ 大きな声で歌うことはストレス解消に効果的です。歌うことの楽しさと、健康効果を実感してください。 声を出してリフレッシュ！楽しみましょう♪ 指導者：高原佐永子 先生 会 費：2,000円/月 問い合わせ：小泉(090-4267-6082)・萩原(46-3336)	
絵手紙 	■花いちもんめ (第2・4金曜日、10:00～12:00) 絵を描く、文字を書く、色を選ぶ、相手に送ることを考えるなど、複数の脳の部位を使うことで、脳が活性化します。心身の健康を支え、豊かな生活を送るためにも絵手紙をはじめてみませんか。楽しいですよ♪ どうぞ、一度見学にきてください！ 指導者：田中克英 先生(代表兼) 会 費：500円/月	
健康体操 	■スローライフストレッチ (毎週水曜日、9:30～11:00～第5水曜と祝日は休み) ストレッチ体操を各自の能力に合わせてゆっくりと、腱や筋肉を「軽い伸び」を感じるところまで伸ばし、10～30秒間その体勢を維持し腱や筋肉を伸展させる体操です。日常、運動不足になりがちな主婦や高齢者などにも適した体操です。 明るく和やかな雰囲気のサークルで、休憩中のおしゃべりも楽しく弾みます！ 指導者：田島徹也 先生 会 費：参加1回500円 (入会金・会費なし)	