

鎌倉市シニアのための介護予防教室 2025 年度

申込・問合せ 鎌倉市市民健康課 ☎ 0467-61-3977

対 象 鎌倉市在住の方



要事前  
申込み

～運動習慣を生活の一部に～

## 6日間運動トレーニング

無料

6日間コース 【各コース15人限定】

フレイル予防のための6日間コースの運動プログラム

内 容 体力に自信がない方でも安心してご参加いただける内容です。

お口のフレイル予防や栄養等に関するミニ講座、屋外ウォーキングも行います。

| 会 場                       | 曜日<br>時間                 | 日 程   |       |      |       |       |       | 申込<br>開始日   |
|---------------------------|--------------------------|-------|-------|------|-------|-------|-------|-------------|
|                           |                          | 1日目   | 2日目   | 3日目  | 4日目   | 5日目   | 6日目   |             |
| みちテラス※<br>(大船1273-1)      | (水曜日)<br>9:30～<br>11:30  | 7/9   | 7/23  | 8/6  | 8/20  | 9/3   | 9/17  | 6/2<br>(月)  |
| 七里ガ浜自治会館※<br>(七里ガ浜東4-1-4) | (月曜日)<br>10:00～<br>12:00 | 9/8   | 9/22  | 10/6 | 10/20 | 11/10 | 11/17 | 8/1<br>(金)  |
| 雪のほこら※<br>(関谷1610-1)      | (水曜日)<br>9:30～<br>11:30  | 10/8  | 10/22 | 11/5 | 11/19 | 12/3  | 12/17 | 9/1<br>(月)  |
| 腰越学習センター<br>地下1階 第4集会室    | (金曜日)<br>9:30～<br>11:30  | 10/10 | 10/24 | 11/7 | 11/21 | 12/5  | 12/19 | 9/1<br>(月)  |
| 十二所公民館<br>(十二所71)         | (木曜日)<br>9:30～<br>11:30  | 11/6  | 11/20 | 12/4 | 12/18 | 1/8   | 1/22  | 10/1<br>(水) |
| 梶原東住宅集会所※<br>(梶原4-4-1)    | (火曜日)<br>9:30～<br>11:30  | 11/11 | 11/25 | 12/9 | 12/23 | 1/13  | 1/27  | 10/1<br>(水) |

※の会場は室内履きが必要です

～シニアライフを楽しむためのカラダづくり～

約1万円相当  
のコースが

無料

## パーソナルアドバイス

3日間コース 【各コース20人限定】

体力に自信  
がない方も  
是非!

内 容 フレイル予防に役立つ運動方法や生活を専門家から提案します

1日目: 体力チェック、体組成測定、口腔機能のチェック

2日目: 結果の説明、結果に応じた個別のアドバイス

3日目(約1か月半後): 生活の振り返り、簡易的な体力チェック、運動



| 会 場                   | 日 程                                             | 申込開始日       |
|-----------------------|-------------------------------------------------|-------------|
| 深沢学習センター<br>第6集会室     | 7/15(火)・9/2(火) 9:45～11:45<br>8/4(月) 13:00～15:00 | 6/2<br>(月)  |
| 鎌倉市福祉センター<br>第1・2会議室  | 7/18・8/1・8/29(金) 9:30～11:30                     | 6/2<br>(月)  |
| 鎌倉生涯学習センター<br>第5・7集会室 | 9/18・9/25・11/6(木) 9:45～11:45                    | 8/1<br>(金)  |
| 玉縄学習センター<br>第4集会室     | 10/17・10/24・12/12(金) 14:00～16:00                | 9/1<br>(月)  |
| 腰越学習センター<br>第4集会室     | 11/19・11/26・1/14(水) 14:00～16:00                 | 10/1<br>(水) |

～初めての方に、まずは1回～

## お試し運動トレーニング

無料

【各日15人限定】



内 容 今から無理なく始められる、フレイル予防の運動プログラムです!  
気軽に参加してみませんか?

| 会 場                    | 実施<br>時間       | 7月         | 8月         | 9月         | 10月        | 11月        | 12月        | 1月         | 2月        | 3月        | 申込開始日                   |
|------------------------|----------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-----------|-----------|-------------------------|
| 鎌倉生涯学習センター<br>3階 第5集会室 | 9:30～<br>11:30 | 11日<br>(金) | 5日<br>(火)  | 5日<br>(金)  | 9日<br>(木)  | 4日<br>(火)  | 2日<br>(火)  | 9日<br>(金)  | 5日<br>(木) | 5日<br>(木) | 前月1日から<br>(土日祝日の場合翌開庁日) |
| 大船学習センター<br>3階 第1集会室   | 9:30～<br>11:30 | 29日<br>(火) | 18日<br>(月) | 26日<br>(金) | 28日<br>(火) | 12日<br>(水) | 12日<br>(金) | 20日<br>(火) | 3日<br>(火) | 2日<br>(月) |                         |
| 深沢学習センター<br>3階 第6集会室   | 9:30～<br>11:30 | 18日<br>(金) | 22日<br>(金) | 10日<br>(水) | 7日<br>(火)  | 28日<br>(金) | 15日<br>(月) | 19日<br>(月) | 2日<br>(月) | 3日<br>(火) |                         |