

鎌倉市シニアのための介護予防教室

2024 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 室内履き



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

【各回 15 人限定】

内容

フレイル予防のための6日間コースの運動プログラム
体力に自信がない方が安心してご参加いただける内容です。
口腔ケア等に関するミニ講座も行います。

会場	曜日 時間	日 程						申込 開始日
		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	
鎌倉生涯学習センター (鎌倉市小町1-10-5)	(水) 9:30~ 11:30	7/3	7/17	8/7	8/28	9/11	9/25	6/3 (月)
みちテラス (鎌倉市大船1273-1)	(木) 9:30~ 11:30	7/11	7/25	8/8	8/22	9/5	9/19	6/3 (月)
七里ガ浜自治会館 (鎌倉市七里ガ浜東4-1-4)	(月) 10:00~ 12:00	9/9	9/30	10/7	10/21	11/11	11/25	8/1 (木)
たまなわ交流センター (鎌倉市台1-2-25)	(火) 13:30~ 15:30	10/8	10/22	11/12	11/26	12/10	12/24	9/2 (月)
雪のほくら (鎌倉市関谷1610-1)	(木) 13:30~ 15:30	11/7	11/21	12/5	12/19	1/16	1/30	10/1 (火)
梶原東住宅集会所 (鎌倉市梶原4-4-1)	(水) 13:30~ 15:30	11/13	11/27	12/11	12/25	1/15	1/29	10/1 (火)

約1万円相当
のコースが
無料

～人生100年時代のからだづくり～ パーソナルアドバイス

2日間コース

【各回 20 人限定】



内容

あなたのからだの状態に応じたフレイル予防に役立つ運動方法や
生活を運動指導員、歯科衛生士等から提案します。

1日目：簡易的な体力チェック、体組成測定、姿勢分析、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

会場	日 程	申込開始日
鎌倉生涯学習センター 第6・7集会室	7/9・7/16 (火) 10:00~12:00	6/3 (月)
深沢学習センター 第6集会室	9/3・9/10 (火) 13:30~15:30	8/1 (木)
鎌倉市福祉センター 第1・2会議室	9/19・9/26 (木) 9:30~11:30	8/1 (木)
腰越なごやかセンター 集会室	10/31・11/7 (木) 13:30~15:30	9/2 (月)
明治安田生命 大船支社 4階 会議室	12/4・12/11 (水) 9:30~11:30	11/1 (金)
玉縄学習センター 第4集会室	1/21・1/28 (火) 10:00~12:00	12/2 (月)

～初めての方にまずは1回～

お試し運動トレーニング

無料

月1回

【各回 15 人限定】



内容

フレイル予防のための運動プログラム
今から！無理なく始められる内容です。

会場	実施時間	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	申込開始日
鎌倉会場 鎌倉生涯学習センター (小町1-10-5)	9:30~ 11:30	12日 (金)	9日 (金)	6日 (金)	1日 (火)	6日 (水)	3日 (火)	8日 (水)	6日 (木)	6日 (木)	前月1日から (土日祝日の場合翌開庁日)
大船会場 明治安田生命 大船支社 (大船2-18-1)	9:30~ 11:30	30日 (火)	20日 (火)	10日 (火)	16日 (水)	28日 (木)	26日 (木)	31日 (金)	26日 (水)	14日 (金)	
深沢会場 深沢学習センター (常盤111-3)	9:30~ 11:30	19日 (金)	2日 (金)	20日 (金)	29日 (火)	19日 (火)	16日 (月)	22日 (水)	17日 (月)	13日 (木)	