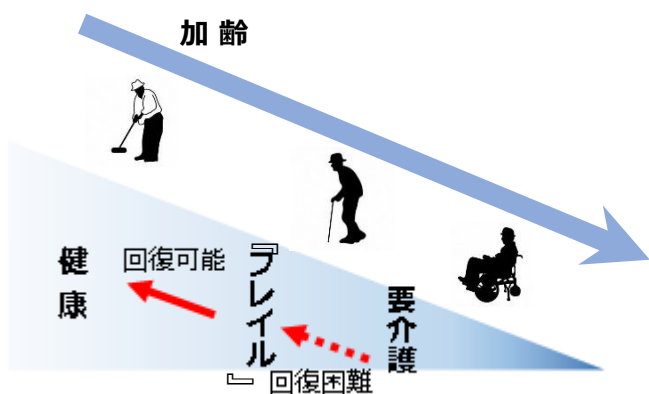


スポーツクラブで運動を始めてみませんか

2024

体力に不安を感じている、  
不安を感じ始めたシニアの方

# 65歳からはじめる運動習慣



加齢によるからだの衰えは誰にでも起こること。  
健康と要介護の状態との境目の段階、  
『フレイル』のときに、適切な運動を行うこと  
により、また健康な状態に回復できることが  
わかっています。

【例えば…】



外出の機会が  
少なくなると  
活動量が少なくなる



食欲が低下し  
食事の量が減ると  
筋肉量が落ちてしまう



ますます、外に出るのが  
億劫になり、体の機能が  
衰え、やがて要介護状態に…

スポーツクラブを割引料金でご利用いただけます。  
体力に自信がない方も安心して利用できる  
プログラムをご用意しています。  
いつまでも自分の足で歩くために、始めてみませんか。

詳細は  
中面へ

## ●●● 対象者 ●●●

おおむね65歳以上の市民の方 各期35名まで（先着順）  
ただし、次の方は利用できません。

- ・要介護認定を受けている方（要支援は可）。
- ・現在、利用希望クラブの会員の方（休会中も含む）
- ・医師から運動を禁止されている方
- ・これまでに本事業を利用された方

## ●●● 利用期間 ●●●

第1期：令和6年（2024年）5月～7月

【申込み】4月5日（金）～4月15日（月）

第2期：令和6年（2024年）12月～翌年2月

【申込み】11月1日（金）～11月11日（月）

## ●●● 利用額 ●●●

1か月ごとに、自己負担金をお支払いいただきます。

※クラブにより、異なります（1,000～6,000円）。

## ●●● 利用方法 ●●●

申込み

- ・利用したいスポーツクラブを選ぶ（中面一覧参照）。
- ・市民健康課窓口にて「利用申込書」を持参（代理の方でも可・郵送不可）。

利用決定

- ・「参加証はがき」が自宅に郵送で届く。

利用開始

- ・「参加証はがき」と自己負担金を持参し、利用開始日にスポーツクラブに行く。
- ・各クラブの指定された日、または予約をした日に通う。



## ●●● 注意事項 ●●●

- ・いずれかのスポーツクラブを1期（3か月間）利用できます。
- ・利用期間中に、要介護認定を受けた、または市外に転出された場合は、利用中止となります（そのまま、継続された場合の利用料金は、全額自己負担となります）。
- ・利用期間終了後、継続を希望される場合は入会金が必要になる場合があります。詳細は各クラブにお問合せください。

いつまでも、元気に過ごす秘訣は  
「運動」「栄養」「社会参加」です。  
ぜひ、ご利用ください!!



問合せ先 鎌倉市役所 市民健康課 ☎ 0467-61-3977(直通)