

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

※の会場は室内履きが必要です

約1万円相当
のコースが
無料

～シニアライフを楽しむためのカラダづくり～ 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 第6集会室	7/8・7/15・9/2(火) 9:45～11:45	6/2 (月)
鎌倉市福祉センター 第1・2会議室	7/11・7/18・8/29(金) 9:30～11:30	6/2 (月)
鎌倉生涯学習センター 第5・7集会室	9/18・9/25・11/6(木) 9:45～11:45	8/1 (金)
玉縄学習センター 第4集会室	10/17・10/24・12/12(金) 14:00～16:00	9/1 (月)
腰越学習センター 第4集会室	11/19・11/26・1/14(水) 14:00～16:00	10/1 (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 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 3階 第5集会室	9:30～ 11:30	11日 (金)	5日 (火)	5日 (金)	9日 (木)	4日 (火)	2日 (火)	9日 (金)	5日 (木)	5日 (木)	前月1日から (土日祝日の場合翌開庁日)
大船学習センター 3階 第1集会室	9:30～ 11:30	29日 (火)	18日 (月)	26日 (金)	28日 (火)	12日 (水)	12日 (金)	20日 (火)	3日 (火)	2日 (月)	
深沢学習センター 3階 第6集会室	9:30～ 11:30	18日 (金)	22日 (金)	10日 (水)	7日 (火)	28日 (金)	15日 (月)	19日 (月)	2日 (月)	3日 (火)	