

参加費無料

平成27年度 鎌倉市介護予防教室

～はつらつ笑顔で貯筋体操～

転ばない体を作りませんか？

この教室で体操を覚えて、いつまでも元気に過ごしましょう。



毎日、続けましょう！

転ばないように！



内容：筋力トレーニング、バランス体操、
ストレッチ、介護予防の講義など

【開催日】 平成27年8月26日（水）

または 平成27年9月2日（水）

（同内容です。いずれか1日をお選びください。）

【開催時間】 9：30～11：00

【会場】 徳洲会スポーツセンターかまくら（地図裏面）

【講師】 健康運動指導士

介護予防運動指導員 篠原 あゆ美氏

【対象】 鎌倉市内の65歳以上の方で、
床からおひとりで立ち上がれる方

【定員】 各日程 20名 （予約制・先着順）

お申し込みは8月3日（月）より受け付けます。下記までご連絡ください。

地域包括支援センター湘南鎌倉

電話 0467-41-4013

*日祝日を除く、8：30～17：00