

～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】

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、フレイル予防のための6日間の継続プログラムです。

お口のフレイル予防や栄養等に関するミニ講座も行います。

※の会場は上履きが必要です。

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	
※鎌倉体育館 格技室 (由比ガ浜2-9-9)	火曜日 9:30~11:30	4/14	4/28	5/12	5/26	6/9	6/23	4/1 (水)
※大船体育館 格技室 (台3-2-5)	木曜日 9:30~11:30	4/16	4/30	5/14	5/28	6/11	6/25	4/1 (水)
※みちテラス (大船1273-1)	木曜日 9:30~11:30	9/10	9/24	10/8	10/22	11/5	11/19	8/3 (月)
腰越学習センター (腰越864)	金曜日 9:30~11:30	10/9	10/23	11/6	11/20	12/4	12/18	9/1 (火)
※七里ガ浜自治会館 (七里ガ浜東4-1-4)	月曜日 9:30~11:30	10/5	10/19	11/2	11/16	12/7	12/21	9/1 (火)
鎌倉青少年会館 (二階堂912-1)	水曜日 9:30~11:30	10/14	10/28	11/11	11/25	12/9	12/23	9/1 (火)
手広東公会堂 (手広1-15-1)	金曜日 9:30~11:30	11/13	11/27	12/11	12/25	1/8	1/22	10/1 (木)
※観音山町内会館 (岡本1-11-23)	火曜日 9:30~11:30	11/10	11/24	12/8	12/22	1/12	1/26	10/1 (木)