

# 鎌倉市シニアのための健康講座

2026 年度

申込・問合せ

鎌倉市介護保険課 ☎ 0467-61-3977



要事前  
申込み

対象

鎌倉市民の方

～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)

～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

約1万5千円相当  
のコースが

無料

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  
※の会場は上履きが必要です。



会場	日程	申込開始日
※鎌倉体育館(由比ガ浜2-9-9) 競技場	9/17・9/24・11/12(木) 14:00～16:00	8/3 (月)
※大船体育館(台3-2-5) 競技場	9/18・9/25・11/13(金) 9:45～11:45	8/3 (月)
深沢学習センター 3階 第6集会室	10/6・10/13・12/1(火) 9:45～11:45	9/1 (火)
玉縄学習センター 3階 第4集会室	10/21・10/28・12/16(水) 9:45～11:45	9/1 (火)
腰越学習センター 地下1階 第4集会室	11/19・11/26・1/14(木) 9:45～11:45	10/1 (木)

～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

日頃、運動する機会のない方でも、無理なくご参加いただけるフレイル予防のプログラムです。月1回ご参加いただけます。

会場	実施時間	4月	5月	6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	23日 (木)	18日 (月)	24日 (水)	4日 (金)	2日 (金)	4日 (水)	3日 (木)	13日 (水)	5日 (金)	2日 (火)	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	22日 (水)	22日 (金)	18日 (木)	25日 (金)	27日 (火)	18日 (水)	17日 (木)	28日 (木)	25日 (木)	8日 (月)	
深沢学習センター 3階 第6集会室	9:30～11:30	21日 (火)	21日 (木)	19日 (金)	9日 (水)	16日 (金)	9日 (月)	14日 (月)	19日 (火)	15日 (月)	3日 (水)	