

～初めてのの方に、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)	