

### 3. 体 操 & フィットネス系スポーツ

#### ●ストレッチ体操

団体名	活動内容	レベル	構成年齢	募集	活動状況
鎌倉ストレッチ 富士	生活の基本は身体。無理なく楽しくストレッチ体操をして、健康維持・体力増進を図り、快適な生活に役立てましょう。	初級	一般 高齢者向け	メンバー	月曜日（ただし最終週の月曜日は休み） 見田記念体育館 11時20分～12時40分
ストレッチ 鎌倉	生涯現役を目指して、70歳以上の方が元気にストレッチ体操を楽しんでいます。入会は50歳以上から。	指定なし	一般 高齢者向け	メンバー	水曜日（毎週） 見田記念体育館 11時～13時
さわやかストレッチ	60歳以上のメンバーで、軽いストレッチと筋トレボールを使って無理のない運動を楽しんでいます。体力保持に役立っています。無料体験歓迎です。	初級	高齢者向け	メンバー	金曜日（月3回程度） 大船体育館 9時15分～10時45分
五月会	リズム体操で楽しく、ストレッチ体操で気持ちよく、マットとボールでしっかり筋力トレーニング。全身のコンディションを整える教室です。	初級	一般 高齢者向け	メンバー	木曜日（月4回） 見田記念体育館 13時15分～14時45分

#### ●健康体操・ピラティス

団体名	活動内容	レベル	構成年齢	募集	活動状況
大人のやさしい体操教室	ラジオ体操の正しい動きを意識することで体の機能を高め、体力の増進を目指します。リズムに合わせたダンスや椅子に座っての体操も行います。	初級	一般 高齢者向け	メンバー	木曜日（月3回・第4週は休み） 見田記念体育館 15時～16時
パパイヤフィットネス	体力の維持向上を目指し、楽しく明るく運動しています。快適生活を長く続けていけるようにストレッチ、脳トレなどを一緒に楽しみましょう。	初級	一般 高齢者向け	メンバー	金曜日（毎週） 見田記念体育館 9時30分～11時（11時～12時30分）
らくらくエアロ	快適な生活を長く続けることを目指して、楽しく明るくストレッチ、脳トレ、リズム体操などを行っています。一度、体験してみてください。	初級	一般 高齢者向け	メンバー	水曜日（毎週） 見田記念体育館 13時30分～15時
鎌倉ストレッチ～風～	椅子やマットを使用してストレッチや筋トレをします。リズム運動を取り入れたりピラティスボールを使用したりして有効的におこないます。ボールは入会時にさしあげます。	中級	高齢者向け	メンバー	金曜日（毎週） 鎌倉体育館（2F会議室） 9時30分～10時35分

## ●健康体操・ピラティス

団体名	活動内容	レベル	構成年齢	募集	活動状況
やさしいピラティス	ストレッチ、ピラティスで歪みのない正しい姿勢を作ります。少人数制なので（40歳代～80歳代が在籍）、体力や筋力に自信がない方でも安心して参加できます。	初級	一般	メンバー	木曜日（月に3～4回） 見田記念体育館・鎌倉体育館 11時10分～12時10分
鎌倉いきいき体操サークル	定期的にストレッチ体操を続けることにより、体力増進と健康維持をはかります。会員数は男女合わせて13名程度のサークルです。	初級	高齢者向け	メンバー	水曜日（毎週） 見田記念体育館 13時～15時