

R8年度. 6月 **楽しく学び・体験する**

施設名	6月(1)	6月(2)
名越やすらぎセンター 材木座2-15-3 ☎25-1188	～リラックスしながら身体をのびのびとほぐしませんか～ 「全身リズムストレッチ教室」 6月20日(土) 10時00分～11時00分 定員:15名 持ち物:飲み物・汗拭きタオル・動きやすい服装	～自分で打って、そばを味わう～ 「そば打ち体験教室」 6月27日(土) 10時00分～13時00分 定員:6名 費用:500円 持ち物:エプロン・三角巾・手拭きタオル
腰越なごやかセンター 津西1-7-7 ☎31-0800	「スポーツウエルネス吹き矢体験教室」 6月14日(日) 10時00分～12時00分 定員:25名程度 費用:200円 持ち物:上履き・飲み物	～リラックスしながら身体をのびのびとほぐしませんか～ 「全身リズムストレッチ教室」 6月28日(日) 10時00分～11時30分 定員:15名 持ち物:飲み物・汗拭きタオル・動きやすい服装・上履き
教養センター 笛田2-17-1 ☎32-1221	「炊飯器で作るメキシカンライス」 6月6日(土) 10時00分～11時30分 定員:12名程度 費用:1,000円 持ち物:エプロン・三角巾・手拭きタオル・飲物・持ち帰り用タッパー	～リラックスしながら身体をのびのびとほぐしませんか～ 「全身リズムストレッチ教室」 6月28日(日) 13時30分～15時00分 定員:15名 持ち物:飲み物・汗拭きタオル・動きやすい服装
今泉さわやかセンター 今泉3-21-23 ☎45-4611	～心がほぐれて明るくなれる～ 「笑って動いて楽しい相撲術」 6月20日(土) 10時00分～11時30分 定員:20名程度 持ち物:飲み物・タオル・動きやすい服装	～免疫力を高めて元気な毎日を～ 「セルフ・リンパマッサージ」 6月27日(土) 13時30分～15時00分 定員:12名 持ち物:飲み物・タオル・動きやすい服装・上履き
玉縄すこやかセンター 玉縄5-9-1 ☎47-1338	「ヨガニドラーwithアイピロー」 6月13日(土) 10時00分～11時30分 定員:20名 費用:100円 持ち物:小豆250g～300g・安全ピン4～5個・ヨガマット又はバスマット	～リラックスしながら身体をのびのびとほぐしませんか～ 「全身リズムストレッチ教室」 6月20日(土) 13時30分～15時00分 定員:15名 持ち物:飲み物・汗拭きタオル・動きやすい服装

◎対象：鎌倉市在住の小学生以上の方

◎受付：6月1日(月)9時から各センターへお申し込みください(先着順)

◎材料費：記載のないものは無料

◎駐車場はございませんので、公共交通機関をご利用ください

☎各センターの
交通案内はこちら