

# なごやか予定表 6月

鎌倉市津西 1-7-7  
 ☎0467 (31) 0800  
 腰越なごやかセンター  
 所長 土屋 章子  
 2026年6月


日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2 健康相談 	3 多世代将棋教室 13:00~15:30	4 ふまねっと 10:00~11:00	5 スマホ講座 4 13:30~15:00	6 囲碁ボール開放 13:30~15:30
7 歌声広場 13:30~15:00	8	9 	10 骨盤底筋体操教室 1 囲碁ボール ①13:00~ ②14:15~	11 健康相談  布裁断作業日 10:00~	12 カラオケ体操 10:00~11:00	13
14 多世代交流事業 スポーツウエルネス 吹き矢体験教室	15 健康相談 	16	17	18 ふまねっと 10:00~11:00	19 なごやかカフェ 13:00~ 	20 多世代将棋教室 13:00~15:30
21	22	23 	24 骨盤底筋体操教室 2 囲碁ボール ①13:00~ ②14:15~	25 カラオケ体操 10:00~11:00	26 健康相談  みらいふるサロン 13:30~15:30	27 
28 多世代交流事業 全身リズム ストレッチ教室 みんなのカラオケ 13:00~15:30	29 第1回 利用者協議会 13:30~	30	~入浴について~ 令和8年4月1日から当センターのお風呂は日・祝日と新たに木曜日を休止としています。 ご不便をおかけしますが、ご理解をお願いします。			



## お知らせ



### <多世代交流事業>


- ★スポーツウエルネス吹き矢体験教室  
令和8年6月14日(日)  
10時~12時  
費用:200円 
  - ★全身リズムストレッチ教室  
令和8年6月28日(日)  
10時~11時30分
- ※お申込みは、6月1日(月)から直接センターへ、またはお電話をお願いします。  
電話 31-0800

詳細は館内の掲示版をご覧ください

### <健康づくり・介護予防>


- フレイル予防講座  
女性のための骨盤底筋体操教室
  - 日時: 令和8年6月10・24日  
7月8・22日(水)  
13時30分~15時
  - 場所: 腰越なごやかセンター集会所
  - 講師: 介護予防トレーナー 黒田智美氏
  - 定員: 20名程度
  - 対象: 鎌倉市在住の60歳以上
  - 持ち物: マット 動きやすい服装 体育館履き 飲み物
- ※お申込みは、6月1日(月)から直接センターへ、またはお電話をお願いします。電話 31-0800

### マッサージ機 眠っていませんか?

なごやかセンター 癒しのマッサージ機が、3台のうち2台が故障して使えなくなりました。残る1台も時々動かなくなっている状況です。皆様のまわりに眠っているマッサージ機はありませんか? お譲りいただける方がいらっしゃいましたら、スタッフにお声掛けください。 

6月29日(月)13時30分から第1回利用者協議会を開催します。

### 6月も「なごやかカフェ」をオープンします!

日時: 令和8年6月19日(金) 13時~15時  
 場所: 会議室 コーヒー代100円   
 午後のひととき、コーヒーを飲んで、ゲームやおしゃべりを楽しみませんか?

### 歌声広場

日時: 令和8年6月7日(日)  
 13時30分~15時  
 場所: なごやかセンター集会所  
 講師: 峰 貴子氏  
 ※当日直接いらしてください。