

なごやか予定表 7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7月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日曜日・祝日・木曜日は お風呂はありません。			1 多世代将棋教室 13:00~15:30	2 ふまねっと 10:00~11:00	3 健康相談	4 囲碁ボール開放 13:30~15:30
5 歌声広場 13:30~15:00	6	7 健康相談	8 骨盤底筋体操 教室3 囲碁ボール ①13:00~ ②14:15~	9 布裁断作業日 10:00~	10 カラオケ体操 10:00~11:00	11
12 多世代交流事業 初めての 絵手紙教室	13 	14	15 健康相談	16 ふまねっと 10:00~11:00	17	18 多世代将棋教室 13:00~15:30
19	20 海の日	21	22 骨盤底筋体操 教室4 囲碁ボール ①13:00~ ②14:15~	23 健康相談	24 みらいふるサロン 13:30~15:30	25 多世代交流事業 ころんと癒しの 苔玉づくり
26 みんなのカラオケ 13:00~15:30	27	28 	29	30 	31 	かまリン 社協 Mascot Character

<スマホで見よう!>

QRコードを読み取ったことがありますか?
 このQRコードを読み取ったら、なごやかセンター
 のホームページが見られるよ。
 分からない方はスタッフに聞いてね!



お知らせ

マッサージ機のご寄付を募集しています

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
 ご相談ください。

先日、ご利用者様から、
 ご寄付いただきました。
 ありがとうございます。
 皆様、大切に使いましょう。



<多世代交流事業>

★初めての絵手紙教室

令和8年7月12日(日)
 10時~11時30分
 腰越なごやかセンター会議室

講師: 光岡れい氏

定員: 10名(先着)

材料費: 300円

持ち物: 雑巾 タオル 飲み物 上履き

対象: 鎌倉市在住の方

小学3年生以下は保護者の付き添いをお願いします。

★ころんと癒しの苔玉づくり

令和8年7月25日(土)
 10時~11時30分
 腰越なごやかセンター会議室

講師: 井垣 広海氏

定員: 15名(先着)

材料費: 1,500円

持ち物: エプロン ハサミ 上履き

対象: 鎌倉市在住の方

※お申込みは、7月1日(水)から直接センターへ、
 またはお電話でお願いします。電話 31-0800

歌声広場

日時: 令和8年7月5日(日)
 13時30分~15時
 場所: なごやかセンター集會室
 講師: 峰 貴子氏
 ※当日直接いらしてください。

カラオケ

センターでは、毎月第4日曜日 13時からカラオケを楽しんでいます。
 予約はいりません。初心者、お1人参加、お友達同士大歓迎です。
 お気軽に参加してみませんか?