

# 運動って……

# 超 気持 ち い い !



運動が大事なのは分かっている  
けど、続かない……  
そんな時は…

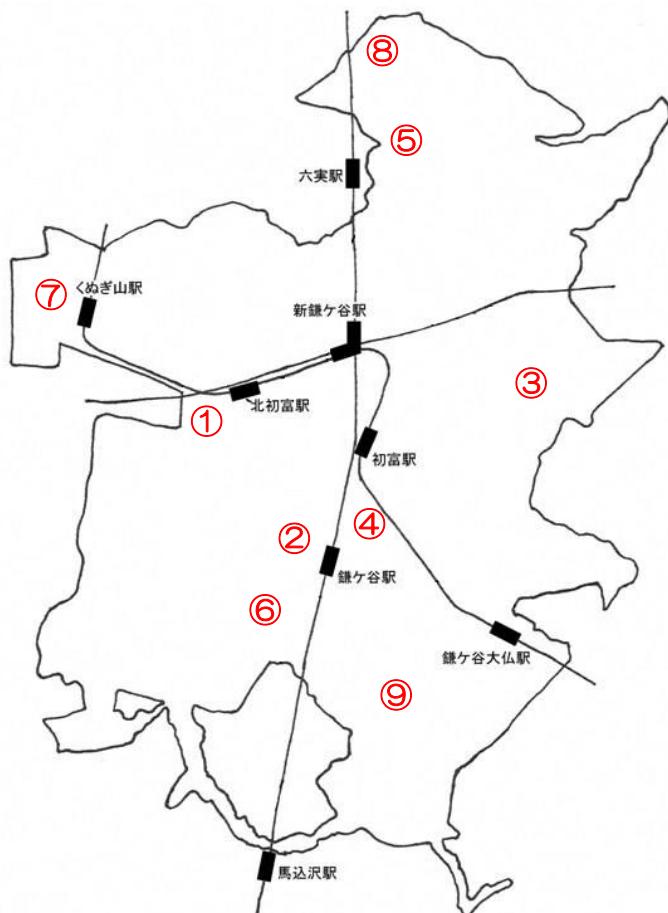
誰かと一緒にやることです！

鎌ヶ谷市では、市内9箇所で健幸サポーター（ボランティアグループ）が定期的にストレッチや運動等を実施しています。健幸サポーターはリハビリテーション専門職が実施する鎌ヶ谷市の研修を受講した方たちです。

- ◆ 対象者 市内在住で医師に運動を止められていない方
- ◆ 費用 無料
- ◆ 場所等 裏面をご覧ください
- ◆ 内容 概ね月1回2時間程度  
体操・コグニサイズ（頭と身体の体操）・交流 等

※ 参加を希望される方は、高齢者支援課までご連絡ください。

# 健幸サポーター活動場所一覧



(令和7年11月現在)

	団体名	開催場所	開催日時
1	なごみの会	北中沢 コミュニティセンター	第3木曜 10:00~11:30
2	みもざの会	道野辺中央 コミュニティセンター	第1金曜 14:00~16:00
3	やわらぎの会	東初富公民館	第2火曜 9:30~11:30
4	よつばクラブ	まなびいプラザ	第1木曜 10:00~11:30
5	なのはなの会	北部公民館	第4月曜 10:00~12:00
6	ぽんぽんくらぶ	南部公民館	第1水曜 10:00~12:00
7	健幸トントンくらぶ	くぬぎ山自治会館	第3木曜 10:00~12:00
8	ウエルカム倶楽部	ウエルシア鎌ヶ谷西佐津間店 内ウエルカフェ	第2月曜 10:00~11:30
9	レインボークラブ	東部学習センター	第2木曜 10:00~11:30

※開催日時は会場の都合等で変更になる可能性があります。