

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…

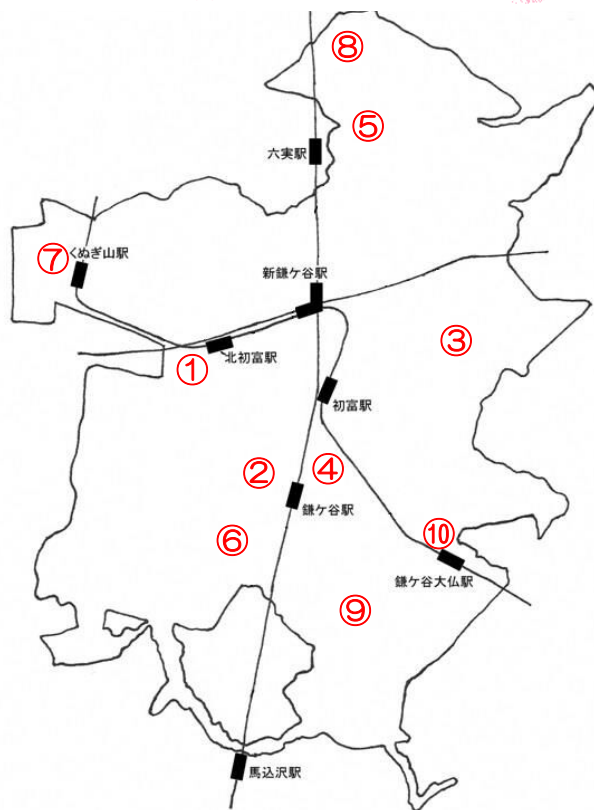
誰かと一緒にやることです!

鎌ヶ谷市では、市内10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8年4月現在)

|    | 団体名       | 開催場所                    | 開催日時             |
|----|-----------|-------------------------|------------------|
| 1  | なごみの会     | 北中沢<br>コミュニティセンター       | 第3木曜 10:00~11:30 |
| 2  | みもぎの会     | 道野辺中央<br>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 10:00~12:00 |
| 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  | ウェルシア鎌ヶ谷西<br>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 |
| 10 | なかよしの会    | 鎌ヶ谷<br>コミュニティセンター       | 第3水曜 10:00~12:00 |

※開催日時は会場の都合等に変更になる可能性があります。