

茅ヶ崎市短期集中通所型サービス「お出かけ機能アップ教室」日程表(利用料:1回300円、送迎:片道50円)

平成31年4月23日現在

		第1教室	第2教室	第3教室	教室実施時間	送迎	教室の雰囲気の特徴
1	会場	汐見台パシフィックステージ(汐見台3-10)			13:30~ 15:30	あり	<p><社会福祉法人湘南望青会> 『運動機能』『認知機能』『栄養状態』『口腔機能』の複合機能の向上を目指し集中して効率よくサービスをうけることができます。</p> <p>海のそばの見晴らしのいい施設で江の島を眺めながら楽しく『元気な老後を送る』プログラムに参加してみませんか？</p>
	日程	5月16,23,30日 6月6,13,20,27日 7月4,11,18,25日 8月1,8,15日	8月29日 9月5,12,19,26日 10月3,10,17,24,31日 11月7,14,21,28日	12月12,19,26日 1月9,16,23,30日 2月6,13,20,27日 3月5,12,19日			
	曜日	木曜日	木曜日	木曜日			
2	会場	汐見台パシフィックステージ(汐見台3-10)			13:30~ 15:30	あり	<p><株式会社ニッショウ> 茅ヶ崎の高齢者を⇒幸齢者へ バランスクッション・ボールなどの集団トレーニングだけではなくマシンを使用したトレーニングの時間も設けております。体組成測定で筋肉量・体脂肪率の測定も出来ますよ。 誰でも自分のペースで取り組み、必ず効果が期待出来ます。 一緒に楽しい時間を過ごしましょう。</p>
	日程	5月17,24,31日 6月7,14,21,28日 7月5,12,19,26日 8月2,9,16日	8月30日 9月6,13,20,27日 10月4,11,18,25日 11月1,8,15,22,29日	12月13,20,27日 1月10,17,24,31日 2月7,14,21,28日 3月6,13,20日			
	曜日	金曜日	金曜日	金曜日			
3	会場	ニッショウスマイルステーション茅ヶ崎(西久保2008-1)			9:00~ 11:00	あり	<p><株式会社ニッショウ> 茅ヶ崎の高齢者を⇒幸齢者へ バランスクッション・ボールなどの集団トレーニングだけではなくマシンを使用したトレーニングの時間も設けております。体組成測定で筋肉量・体脂肪率の測定も出来ますよ。 誰でも自分のペースで取り組み、必ず効果が期待出来ます。 一緒に楽しい時間を過ごしましょう。</p>
	日程	5月19,26日 6月2,9,16,23,30日 7月7,14,21,28日 8月4,18,25日	9月1,8,15,22,19日 10月6,13,20,27日 11月3,10,17,24日 12月1日	12月8,15,22日 1月5,12,19,26日 2月2,9,16,23日 3月1,8,15日			
	曜日	日曜日	日曜日	日曜日			
4	会場	老人福祉センター 第一会議室 (新栄町13-44)	男女共同参画推進 センターいこりあ 大会議室 (新栄町12-12 茅ヶ崎トラストビル4階)	老人福祉センター 第一会議室 (新栄町13-44)	10:00~ 12:00	なし	<p><株式会社ダンロップスポーツウェルネス> スポーツクラブに通うように楽しく元気に身体の動かせるクラスです。 筋力・柔軟性やバランス力向上・体操と脳トレを組み合わせ、コグニサイズなど様々な運動を行います。口腔や栄養を学びながらご自身の身体の事を知り、継続的に参加して身体の変化を体感しましょう。</p>
	日程	5月22,29日 6月5,12,19,26日 7月3,10,17,24,31日 8月7,14,21,(28)日	9月2,9,16,23,30日 10月7,14,21日 11月4,11,18,25日 12月2,9,(16)日	12月6,13,20,27日 1月10,17,24,31日 2月7,14,21,28日 3月6,13,(20)日			
	曜日	水曜日	月曜日	金曜日			