

茅ヶ崎市転倒予防教室日程表（令和6年10月～令和7年3月）

会場 番号	開催会場	曜日	10 月	11 月	12 月	1月	2月	3月	時 間	上履き	定員	体力 測定
①	茅ヶ崎地区コミュニティセンター 大会議室 (元町10-33)	木	3	7	5	9	6	6	14時～ 15時30分	不要	40	◎
②	茅ヶ崎市地域医療センター等 複合施設 2階講堂 (茅ヶ崎3-4-23)	月	28	25	23	27	10	24	14時～ 15時30分	不要	60	◎
③	高砂コミュニティセンター 3階ホール (中海岸1-2-42)	金	18	15	20	17	21	21	14時～ 15時30分	不要	40	◎
④	茅ヶ崎公園体験学習センター 地下1階多目的室 (中海岸3-3-9)	水	9	13	11	8	12	12	10時～ 11時30分	要	60	◎
⑤	海岸地区コミュニティセンター 2階大ホール (東海岸北5-16-20)	金	25	22	20	24	28	28	14時～ 15時30分	要	20	
⑥	しおさい南湖 大広間 (南湖6-15-13)	木	24	28	26	23	27	27	10時～ 11時30分	不要	40	◎
⑦	鶴嶺東コミュニティセンター 大会議室1・2 (西久保180)	金	11	8	13	10	14	14	10時～ 11時30分	不要	30	◎
⑧	ダンロップスポーツクラブ茅ヶ崎店 スタジオ (矢畑782)	木	10	14	12	9	13	13	14時～ 15時30分	要	45	◎
⑨	鶴嶺西コミュニティセンター 2階会議室 (萩園2360-1)	水	23	27	25	22	26	26	10時～ 11時30分	不要	45	◎
⑩	小和田公民館 講義室 (美住町6-20)	火	22	26	24	28	18	25	14時～ 15時30分	不要	30	◎
⑪	コミュニティセンター湘南 2階大会議室 (中島1670)	火	22	26	24	28	18	25	14時～ 15時30分	不要	30	◎
⑫	ハマミーナ まなびプラザ体育室 (浜見平11-1)	月	14	11	9	13	10	10	14時～ 15時30分	要	70	◎
⑬	松林ケアセンター 1階 (松林3-9-28)	日	20	17	15	19	16	16	10時～ 11時30分	要	30	
⑭	鶴が台団地 集会所 (鶴が台10-7)	木	17	21	19	16	20	20	14時～ 15時30分	要	40	◎
⑮	香川公民館 講義室 (香川1-11-1)	金	25	22	27	24	21	28	10時～ 11時30分	不要	40	◎
⑯	小和田地区コミュニティセンター 第1会議室 (小和田1-22-60)	火	8	19	17	21	18	18	10時～ 11時30分	要	20	
⑰	松浪コミュニティセンター 2階ホール1・2(常盤町2-2)	火	8	12	10	21	11	11	10時～ 11時30分	不要	40	◎
⑱	浜須賀会館 大広間 (松が丘2-8-63)	水	9	13	11	8	12	12	14時～ 15時30分	不要	45	◎
⑲	小出地区コミュニティセンター 大会議室 (堤1948-1)	水	2	6	4	8	5	5	10時～ 11時30分	要	30	◎
⑳	神奈中スポーツコンポBB茅ヶ崎 スタジオ (茅ヶ崎2-7-71 そよら湘南茅ヶ崎2 階)	月	21	18	16	20	17	17	10時～ 11時30分	要	45	◎

↑会場番号で、★印がついている会場は、運動強度が比較的高めです。

【転倒予防教室について】

- 対象：市内在住の概ね65歳以上の方
 - 参加費：各会場1回参加につき、200円
 - 持ち物：筆記用具、水分補給できるもの（※運動しやすい服装、靴でご参加ください。）
 - 申込：事前の申込不要。当日、開始15分前までに受付してください。
(※定員を超えた場合は、抽選となります。)
 - その他：定員20人の会場と松林ケアセンター以外の会場では、年2回体力測定を実施します。
体力測定は年に2回実施します。（※実施日は会場毎に異なります。）
体力測定は教室終了後に実施します。希望する方は参加時にスタッフへお声かけください。
表の内容は9月1日時点のものです。場合によって日程等が変更する場合があります。
- 教室についてのお問い合わせは市役所高齢福祉課（81-7163）までお問い合わせください。