

茅ヶ崎市転倒予防教室日程表（令和7年5月～9月）

R7年4月1日現在

| 会場<br>番号 | 開催会場                                              | 曜日 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 時 間            | 上履き | 定員 | 体力測<br>定 |
|----------|---------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----------------|-----|----|----------|
| ①        | 茅ヶ崎地区コミュニティセンター<br>大会議室<br>(元町10-33)              | 木  | 1  | 5  | 3  | 7  | 4  | 14時～<br>15時30分 | 不要  | 40 | ◎        |
| ★2       | 茅ヶ崎市地域医療センター等<br>複合施設 2階講堂<br>(茅ヶ崎3-4-23)         | 月  | 26 | 23 | 28 | 25 | 29 | 14時～<br>15時30分 | 不要  | 60 | ◎        |
| ③        | 高砂コミュニティセンター<br>3階ホール<br>(中海岸1-2-42)              | 金  | 16 | 20 | 18 | 15 | 19 | 14時～<br>15時30分 | 不要  | 40 | ◎        |
| ★4       | 茅ヶ崎公園体験学習センター<br>地下1階多目的室<br>(中海岸3-3-9)           | 水  | 14 | 11 | 9  | 13 | 10 | 10時～<br>11時30分 | 要   | 60 | ◎        |
| ★5       | 海岸地区コミュニティセンター<br>2階大ホール<br>(東海岸北5-16-20)         | 金  | 23 | 27 | 25 | 22 | 26 | 14時～<br>15時30分 | 要   | 20 |          |
| ⑥        | しおさい南湖<br>大広間<br>(南湖6-15-13)                      | 木  | 22 | 26 | 24 | 28 | 25 | 10時～<br>11時30分 | 不要  | 40 | ◎        |
| ⑦        | 鶴嶺東コミュニティセンター<br>大会議室1・2<br>(西久保180)              | 金  | 9  | 13 | 11 | 8  | 12 | 10時～<br>11時30分 | 不要  | 30 | ◎        |
| ★8       | イトマンスポーツスクエア茅ヶ崎店<br>スタジオ<br>(矢畑782)               | 木  | 8  | 12 | 10 | 14 | 11 | 14時～<br>15時30分 | 要   | 45 | ◎        |
| ⑨        | 鶴嶺西コミュニティセンター<br>2階会議室<br>(萩園2360-1)              | 水  | 28 | 25 | 23 | 27 | 24 | 10時～<br>11時30分 | 不要  | 45 | ◎        |
| ★10      | 小和田公民館<br>講義室<br>(美住町6-20)                        | 火  | 27 | 24 | 29 | 26 | 23 | 14時～<br>15時30分 | 不要  | 30 | ◎        |
| ⑪        | コミュニティセンター湘南<br>2階大会議室<br>(中島1670)                | 火  | 27 | 24 | 29 | 26 | 23 | 14時～<br>15時30分 | 不要  | 30 | ◎        |
| ★12      | ハマミーナ<br>まなびプラザ体育室<br>(浜見平11-1)                   | 月  | 12 | 9  | 14 | 11 | 8  | 14時～<br>15時30分 | 要   | 70 | ◎        |
| ⑬        | 松林ケアセンター<br>1階<br>(松林3-9-28)                      | 日  | 18 | 15 | 20 | 17 | 21 | 10時～<br>11時30分 | 要   | 30 |          |
| ⑭        | 鶴が台団地<br>集会所<br>(鶴が台10-7)                         | 木  | 15 | 19 | 17 | 21 | 18 | 14時～<br>15時30分 | 要   | 40 | ◎        |
| ★15      | 香川公民館<br>講義室<br>(香川1-11-1)                        | 金  | 23 | 27 | 25 | 22 | 26 | 10時～<br>11時30分 | 不要  | 40 | ◎        |
| ⑯        | 小和田地区コミュニティセンター<br>第1、2会議室<br>(小和田1-22-60)        | 火  | 20 | 17 | 15 | 19 | 9  | 10時～<br>11時30分 | 要   | 20 |          |
| ⑰        | 松浪コミュニティセンター<br>2階ホール1・2(常盤町2-2)                  | 火  | 13 | 10 | 8  | 5  | 9  | 10時～<br>11時30分 | 不要  | 40 | ◎        |
| ⑱        | 浜須賀会館<br>大広間<br>(松が丘2-8-63)                       | 水  | 14 | 11 | 9  | 13 | 10 | 14時～<br>15時30分 | 不要  | 45 | ◎        |
| ⑲        | 小出地区コミュニティセンター<br>大会議室<br>(堤1948-1)               | 木  | 1  | 5  | 3  | 7  | 4  | 10時～<br>11時30分 | 要   | 30 | ◎        |
| ⑳        | 神奈中スポーツコンボBB茅ヶ崎<br>スタジオ<br>(茅ヶ崎2-7-71 そよら湘南茅ヶ崎2階) | 月  | 19 | 16 | 21 | 18 | 15 | 10時～<br>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。（定員超過時は抽選となります。）

●その他：年2回、教室終了後に体力測定を行います。（実施日は会場毎に異なります。）

測定を希望される方は参加時にスタッフへお声かけください。

※⑤海岸地区コミュニティセンター⑬松林ケアセンター⑯小和田地区コミュニティセンターの3つの会場では体力測定は実施しません。

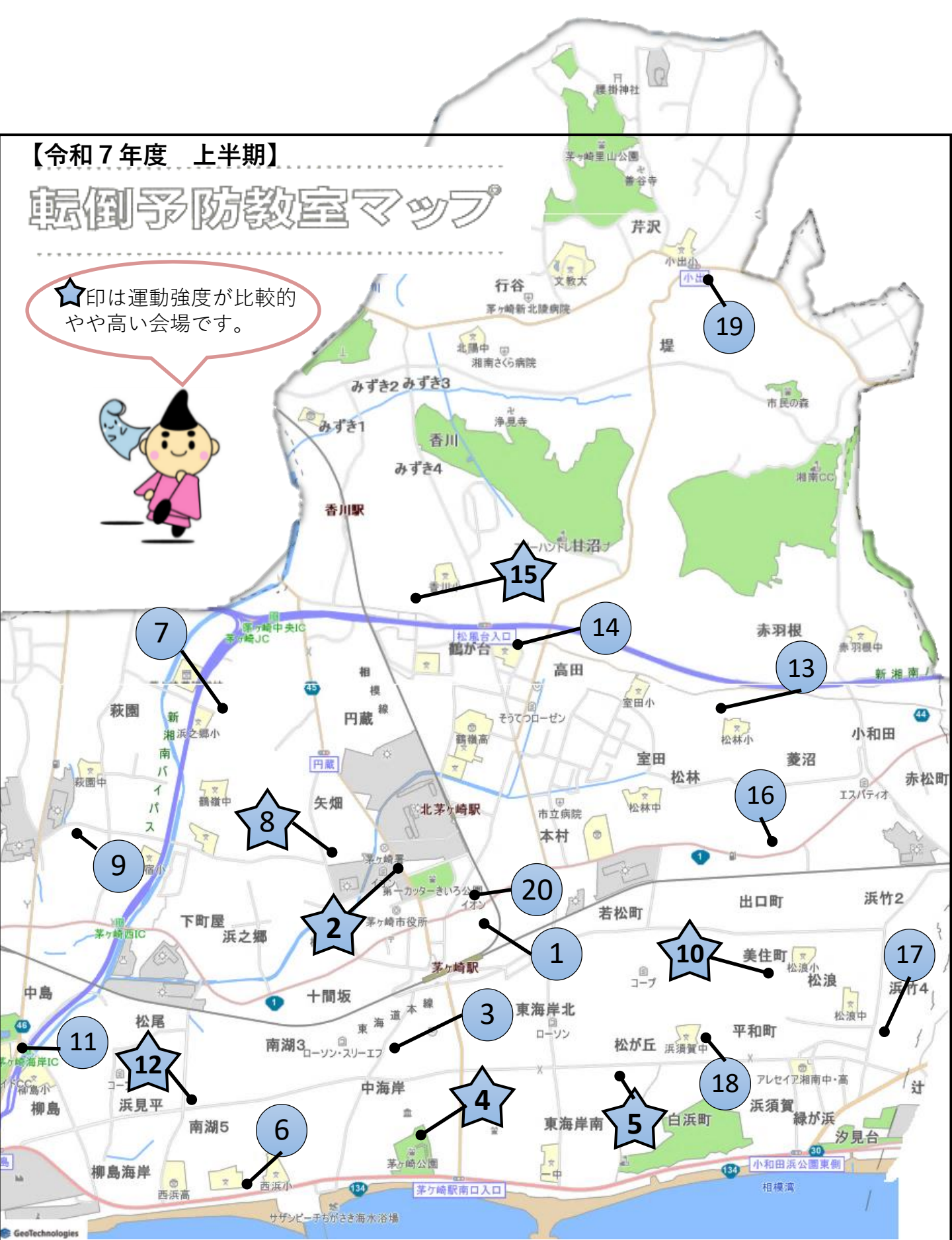
日程は4月1日時点のものです。変更となる場合がございます。

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。

【令和7年度 上半期】

# 転倒予防教室マップ

★印は運動強度が比較的  
やや高い会場です。



↑マップ上の番号は、日程表（裏面）の会場番号に対応しています。

## 【ご参加にあたっての注意】

- ・車でのご来場はお控えください。徒歩や公共交通機関等をご利用ください。  
（※車での来場の場合、駐車料金の減免はありません）
- ・発熱や風邪症状など、体調がすぐれない場合は、参加をお控えください。
- ・天候不良等で開催を見合わせる場合もあります。
- ・「②⑩神奈中スポーツコンボBB茅ヶ崎」は、会場がある「そよら湘南茅ヶ崎」の开店時間が9時半となるので、会場への入場は9時半以降になります。  
詳しくは市役所高齢福祉課へお問い合わせください。

《お問い合わせ先》 茅ヶ崎市高齢福祉課 電話:81-7163(課直通)