



## 茅ヶ崎市転倒予防教室日程表(令和7年10月～令和8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	2	6	4	8	5	5	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	27	17	22	26	16	23	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	17	21	19	16	20	20	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	8	12	10	14	11	11	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	24	28	26	23	27	27	14時～ 15時30分	要	20	
⑥	しおさい南湖 大広間 (南湖6-15-13)	木	23	27	25	22	26	26	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	10	14	12	9	13	13	10時～ 11時30分	不要	30	◎
☆⑧	イトマンスポーツスクエア茅ヶ崎店 スタジオ (矢畑782)	木	9	13	11	8	12	12	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	22	26	24	28	25	25	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	28	18	23	27	17	24	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	28	18	23	27	17	24	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	13	10	8	12	9	9	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	19	16	21	18	15	15	10時～ 11時30分	要	30	
⑭	鶴が台団地 集会所 (鶴が台10-7)	木	16	20	18	15	19	19	14時～ 15時30分	要	40	◎
☆⑮	香川公民館 講義室 (香川1-11-1)	金	24	28	26	23	13	27	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、2会議室 (小和田1-22-60)	火	21	18	16	20	17	17	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	7	11	9	20	10	10	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	8	12	10	14	11	11	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)	木	2	6	4	8	5	5	10時～ 11時30分	要	30	◎
⑳	神奈中スポーツコンゴ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	20	17	15	19	16	16	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。

安全に実施するにあたり各会場定員を設けています。

定員超過時は抽選となるため、**当日開始15分前までにご来場ください。**

- 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。当日ご来場ください。
- 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。

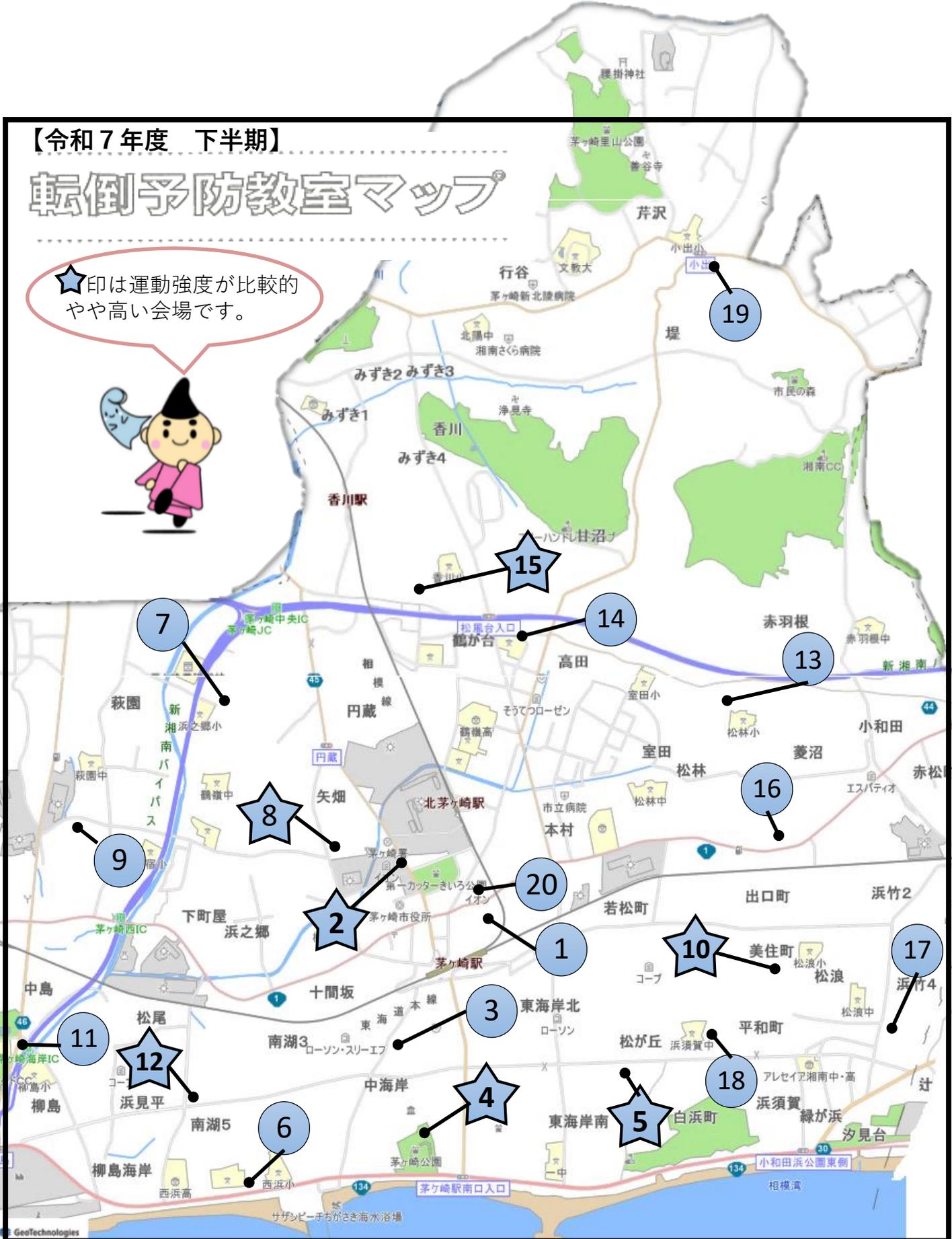
※⑤海岸地区コミュニティセンター⑬松林ケアセンター⑯小和田地区コミュニティセンターの3つの会場では  
体力測定は実施しません。

※日程は変更となる可能性がございます。詳細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 下半期】

# 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。
- ・「⑳神奈中スポーツコンポ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)