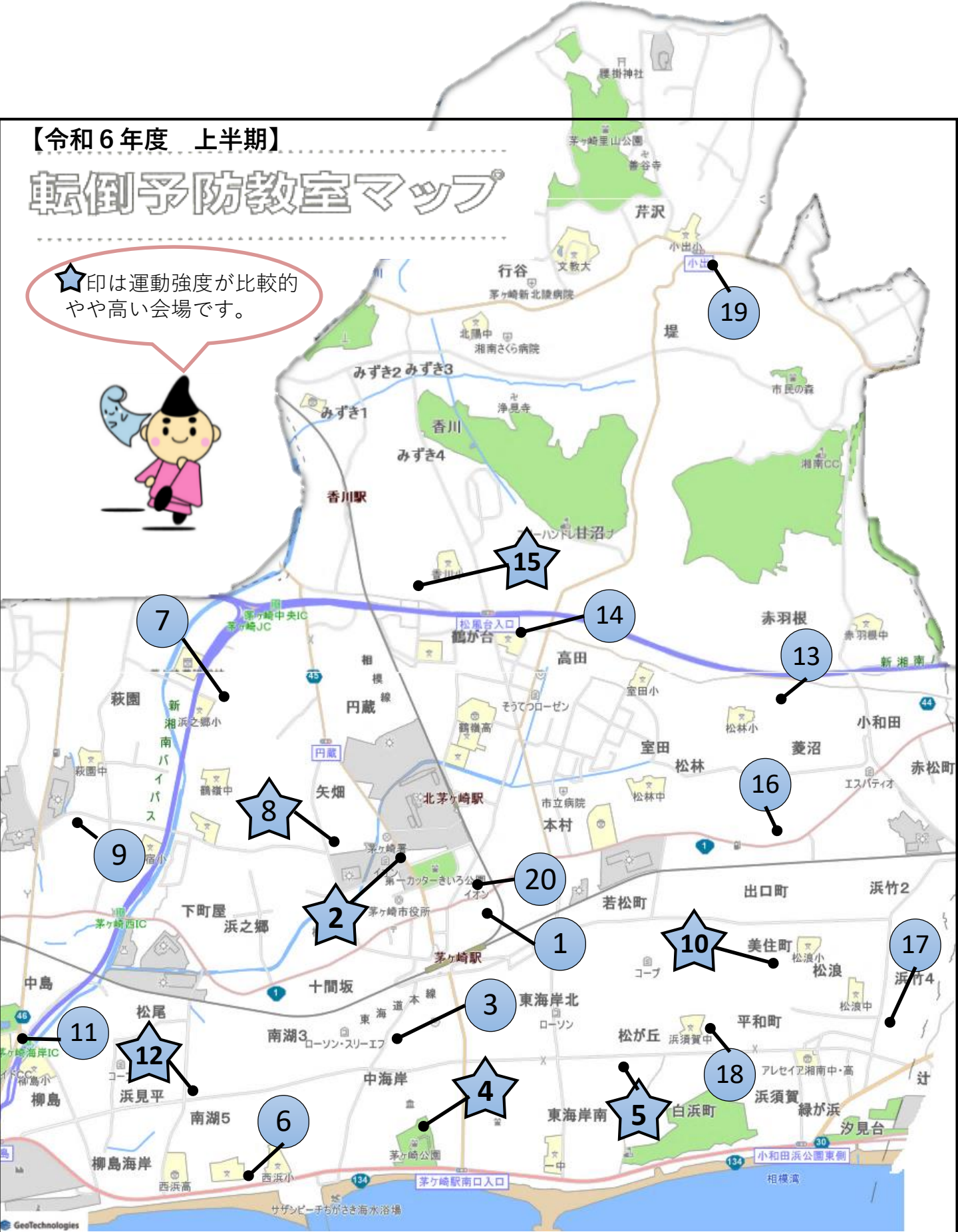


【令和6年度 上半期】

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。
（※車でのご来場の場合、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)

茅ヶ崎市転倒予防教室日程表（令和6年5月～9月）

R6年4月3日現在

会場番号	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	1	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	24	22	26	30	14時～ 15時30分	不要	55	◎
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	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	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	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	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	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	9	13	11	8	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	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	25	23	27	10	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	25	23	27	10	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	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	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	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	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会議室 (小和田1-22-60)	火	21	18	9	20	10	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	14	11	9	6	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	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	1	5	3	7	4	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 そら湘南茅ヶ崎2階)	月	20	17	15	19	16	10時～ 11時30分	要	40	◎

↑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。
日程は4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。