

頭と体の元気アツプ教室



高齢者の大切なことに、
まるごとチャレンジ!



運動

プログラム

**認知症
予防**

プログラム

口腔

プログラム

栄養

プログラム



教室について

●対象者

市内在住の65歳以上の方で、体力・筋力の低下や認知機能の低下が気になってきている方

●内容

全13回の教室です。

- ・柔軟体操や筋力アップのための運動
- ・認知機能の低下を予防するためのプログラム
- ・口腔機能や栄養状態改善のためのプログラム

●利用料 (当日に現金でいただきます)

- ・参加料 1回 300円
- ・送迎料 片道 100円

(送迎を利用する場合)

●定員

- ・12人※

(定員に達し次第受付を終了します)

※初めて利用する方から優先的に受付します。

小人数なので、手厚い指導
が受けられるぞよ!



参加までの流れ

①参加する会場を決めて申込む

裏面の会場・日程一覧から、参加する会場を決めて、高齢福祉課(81-7163)へ申込みます。



②担当者からの事前連絡

教室担当者(委託事業者)からの健康状態の確認や教室、参加目標について連絡させていただきます。



③教室に参加(全13回)

申し込んだ教室に参加して、「運動」、「頭の活性化」、「お口の健康」、「栄養状態」の改善にチャレンジします!



頭と体が 元気アツプ!!



市ホームページ↓

お問い合わせ 茅ヶ崎市役所高齢福祉課 (0467-81-7163)

※地域包括支援センターでもご相談いただけます



令和8年度 頭と体の元気アップ教室 会場・日程一覧

申込期間：春～夏に実施する会場は、4月1日（水）～開催日1週間前まで
 秋～冬に実施する会場は、8月3日（月）～開催日1週間前まで

実施時期	会場	日程 ()は、予備日です。	
春 夏	茅ヶ崎市青少年会館 <十間坂3-5-37>	6月：2、9、16、23、30日 8月：4、11、18日	7月：7、14、28日 9月：1、8日、(15日)
		火曜日 14時～16時	
	甘沼自治会館 <甘沼582-5>	6月：3、10、17、24日 8月：5、19、26日	7月：1、8、15、22、29日 9月：2、(9日)
		水曜日 14時～16時	
	神奈中スポーツコンボ BB茅ヶ崎 <茅ヶ崎2-7-71 そよら湘南茅ヶ崎2階>	5月：28日 7月：2、9、16、23日	6月：4、11、18、25日 8月：6、20、27日 9月：3日(10日)
	木曜日 10時～12時		
	ニッショウスマイル ステーション茅ヶ崎 <西久保2008-1グラン ドビュー茅ヶ崎104>	6月：7、14、21、28日 8月：2、16、23、30日	7月：5、12、26日 9月：6、13日(27日)
	日曜日 9時～11時		
	ウェルネスパーク萩園 <萩園2483-4サンライズ ビル1F>	5月：30日 7月：4、11、18、25日	6月：6、13、20、27日 8月：1、8、22、29日 (9月5日)
	土曜日 14時～16時		
秋 冬	浜見平団地集会所 <浜見平10-1 UR中央集会所>	10月：13、20、27日 12月：1、8、15、22日	11月：3、10、17、24日 1月：12、19日(26日)
		火曜日 14時～16時	
	男女共同参画推進 センターいこりあ <新栄町2-12 茅ヶ崎 トラストビル4階>	10月：15、22、29日 12月：3、10、17、24日	11月：5、12、19、26日 1月：7、14日(21日)
		木曜日 14時～16時	
	神奈中スポーツコンボ BB茅ヶ崎 <茅ヶ崎2-7-71 そよら湘南茅ヶ崎2階>	10月：15、28日 12月：3、10、17、24日	11月：5、12、19、26日 1月：7、14、21日(28日)
	木曜日 10時～12時		
	ニッショウスマイル ステーション茅ヶ崎 <西久保2008-1ランド ビュー茅ヶ崎104>	11月：1、8、15、22、29日 1月：17、24、31日	12月：6、13、20日 2月：7、21日
	日曜日 9時～11時		
	ウェルネスパーク萩園 <萩園2483-4サンライズ ビル1F>	9月：26日 11月：7、14、21、28日	10月：3、10、17、24、31日 12月：5、12、19日(26日)
	土曜日 14時～16時		