

令和7年度 高齢者の いきいき 健康教室



無料測定

骨の健康度・握力・
口腔機能等



人生100年時代、
健康的に過ごすポイントを学んでみませんか？

●令和7年度日程表

申込み受付開始 9月10日（水）

日程	場所	定員
10月	2日（木） 南湖公民館（講義室）	15名
	3日（金） 鶴嶺公民館（1階 講義室）	15名
	7日（火） ハマミーナ まなびプラザ（会議室）	10名
	8日（水） 浜須賀会館（第1・2集会室）	15名
	16日（木） 松浪コミュニティーセンター（2階 ホール1・2）	15名
	17日（金） 松林公民館（1階 講義室）	15名
	20日（月） 市役所本庁舎（4階 会議室3・4）	20名
	22日（水） 香川公民館（1階 講義室）	15名
	24日（金） 高砂コミュニティーセンター（3階 ホール1・2）	15名
	28日（火） 図書館 本館（第1会議室）	15名
	30日（木） 小出地区コミュニティーセンター（1階 大会議室）★	15名
	31日（金） 鶴嶺東コミュニティーセンター（2階 大会議室1・2）	15名
11月	5日（水） 小和田地区コミュニティーセンター（2階 第1・2会議室）★	15名
	6日（木） 総合体育館（2階 会議室1・2）	20名

時 間：各回 10時～12時

対 象：概ね75歳以上（申込制 先着順）

内 容：○健康講話（フレイル予防、食事、歯と口の健康）
○運動（自宅でもできる簡単な筋力トレーニング）
○測定（骨の健康度・握力・口腔機能等）

服 装：動きやすい服装

持 ち 物：筆記用具、タオル、飲み物
★の会場で参加の方は上履き



お申込みは、
1人1会場までです

お申込み・お問合せ

茅ヶ崎市健康増進課
TEL 0467-38-3331
[平日8:30～17:00]