

松林地区地域包括支援センターくるみ・茅ヶ崎市立松林公民館主催事業  
協力：湘南の丘「長岡病院」リハビリステーション・レコードブック・ちがさき高齢者支援リーダー

# 松林赤とんぼクラブ

のばせ健康寿命！  
みんなて楽しく健康体操



日程：令和8年4月～令和9年3月の毎月第3水曜日

(詳細は裏面をご覧ください)

対象：全12回参加できるシニアの方

定員：40名(申込制・先着)

会場：松林公民館 1階 講義室

申込期間：4月1日(水)～8日(水)

電話・窓口受付(休館日を除く9時～17時)

お申込み・お問合せ：松林公民館(室田1-3-2 電話 0467-52-1314)

申込時にお預かりする個人情報は、取扱いに十分注意し、本事業の実施に係る事務以外には使用いたしません。

裏面もご覧ください

<p><b>【第1回】 4月15日（水）10～11時 みんなで！ちがさき体操</b> 指導：ちがさき高齢者支援リーダー</p>
<p><b>【第2回】 5月20日（水）10～11時 健康体操</b> 講師：湘南の丘「長岡病院」リハビリステーション</p>
<p><b>【第3回】 6月17日（水）10～11時 みんなで！ちがさき体操</b> 指導：ちがさき高齢者支援リーダー</p>
<p><b>【第4回】 7月15日（水）10～11時 健康体操</b> 講師：湘南の丘「長岡病院」リハビリステーション</p>
<p><b>【第5回】 8月19日（水）10～11時 みんなで！ちがさき体操</b> 指導：ちがさき高齢者支援リーダー</p>
<p><b>【第6回】 9月16日（水）10～11時 健康体操</b> 講師：湘南の丘「長岡病院」リハビリステーション</p>
<p><b>【第7回】 10月21日（水）10～11時 みんなで！ちがさき体操</b> 指導：ちがさき高齢者支援リーダー</p>
<p><b>【第8回】 11月18日（水）10～11時 健康体操</b> 講師：レコードブック</p>
<p><b>【第9回】 12月16日（水）10～11時 みんなで！ちがさき体操</b> 指導：ちがさき高齢者支援リーダー</p>
<p><b>【第10回】 1月20日（水）10～11時 健康体操</b> 講師：レコードブック</p>
<p><b>【第11回】 2月17日（水）10～11時 みんなで！ちがさき体操</b> 指導：ちがさき高齢者支援リーダー</p>
<p><b>【第12回】 3月17日（水）10～11時 健康体操</b> 講師：レコードブック</p>

（内容は変更になる場合があります。）

- ◇ お役立ち小話（健康小話その他）を数回実施する予定です。その際は11時40分頃終了となりますが、事前にご連絡いたします。
- ◇ 動きやすい服装でお願いします。水分補給のための飲み物と汗拭きタオルをご持参ください。
- ◇ 体調の悪い時などは、参加をご遠慮ください。
- ◇ 駐車場には限りがありますので、徒歩、自転車または公共交通機関でご来館ください。
- ◇ 欠席の場合は、必ず松林公民館まで連絡をお願いいたします。  
（電話：0467-52-1314 受付時間：開館日の9時～17時）