

楽しく動いて、元気な体を目指しませんか？



ちがさき体操 & 湘南くち体操

ひろがる・つながる・第2金曜日

日程 2026.

4/10, 5/8, 6/12, 7/10, 8/14

9/11, 10/9, 11/13, 12/11

2027.

1/8, 2/12, 3/12 (毎月第2金曜日)

時間 10:00~11:00

場所 うみかぜテラス 多目的室A

持物 動きやすい服装・上履き・飲み物

申込み不要

サポーター募集

介護予防に関心のある事業所、
サポーターさん大募集中！！

問い合わせ先

茅ヶ崎南地区



0467-55-5291

地域包括支援センターつむぎ

海岸地区



0467-88-1716

地域包括支援センターあい

連絡時間 9:00~17:00 (月~土)

※天候不順（警報）や災害等のため予告なく中止となる場合があります。

※保険未加入のため、参加中の事故・ケガ等につきましては、各自でご注意ください

心でつながる地域づくり

- 人々の笑顔
- 安心できる場
- 身体づくり
- 健康に関する情報

これらに興味のある方、
お待ちしております

活動内容 準備のサポート

活動時間 体操参加時

私達と一緒に楽しい
時間を過ごしましょう♪



連絡先 地域包括支援センターあい

88-1716

地域包括支援センターつむぎ

55-5291

スマイルサポーター募集

ちがさき体操 & 湘南くち体操