

第1回 健康づくり教室”

まもなく梅雨の季節となります。病気ではないけれど何となく
“体の不調”を感じるという方が多くなる時でもあります。
毎日、少しの時間を意識して運動すること
で元気にこの時期を乗り切りましょう。
今回は第2部で簡単にできる
「冷たいデザート」レシピをご紹介します。



記

日 時：令和7年6月20日（金曜日）

13：30 ～ 14：30

いす体操；講師ニッシュョウスマイルステーション

健康運動指導士 山口 翼氏（脳トレ体操もあります）

冷たいデザート作り（実演）

14：30 ～

（お時間の都合のつく方は
是非ご参加ください。）

場 所：当館1階A会議室

参加費：無料

定 員：20名

持ち物：タオル、飲み物

動きやすい服装・くつ

申し込み開始：6月10日（火曜日）から

電話または当館受付窓口



こちらの二次元コードを
読み込んでいただくと、本
回覧及び直近の情報が表示
されます。お手元に保存し
ご覧ください。

★お問い合わせ★

鶴嶺東コミュニティセンター
茅ヶ崎市西久保180

☎ 0467-84-6711