

10 月号

2019. 10.12 発行  
vol.103

# つるみね西コミセン news

発行：鶴嶺西コミュニティセンター 発行責任者：早川 正  
茅ヶ崎市萩園 2360-1 ☎ 0467-83-1211

## ポッチャ・輪投げ体験教室 9/14(日)

大人から子供まで 43 名の方に参加していただきました。体育振興会の方の説明を真剣に聴き、ポッチャや輪投げをみんなで楽しみました。

ボールの距離を計測しているところ→



## 西コミセン医学講座 9/26 (木)

「歩きやすい体を作りましょう～下肢と体幹運動～」

茅ヶ崎市立病院 リハビリテーション科 作業療法士の佐藤 香奈子先生をお迎えしてヨガマットを利用し、体幹を鍛える運動を教えてくださいました。足の筋肉は、手の 2 倍以上のスピードで衰えてしまうそうです。

普段から歩くことを心がけ、健康的な生活を送るようにしましょう。

## おいもイベント 10/6 (日)

毎週日曜日に開催しているあさ市にてふかし芋を 100 名様にサービスしました。多くの方にご来場いただき、ありがとうございました。今後も様々なイベントを企画しますのでお楽しみに！！



## 11月の予定

歌体操教室 (無料)	7・21 (第1・3木曜日)	10:00~11:00
転倒予防教室 (1回 200円)	13 (第2水曜日)	10:00~12:00
健康体操&健康相談会 (無料)	14 (第2木曜日)	10:00~11:30
脳活クラブ 5 (無料)	28 (第4木曜日)	10:00~12:00
ママヨガサークル (1回 500円)	19・26 (火曜日)	10:00~11:15
土曜学習サロン	2・9・16・23・30 (土曜日)	9:00~10:00
金曜サロン (利用料 1日 50円)	1・8・15・22・29 (金曜日)	10:00~14:00
・カラオケサロン	8 (第2金曜日)	13:00~15:00
陽だまりの会	20 (第3水曜日)	10:00~14:00
45歳からのヨガ教室 (無料)	23 (土曜日)	10:30~12:00
ラジオ体操	6・13・20・27 (毎週水曜日)	9:15~
あさ市 <<出店者さん随時募集中!>>	3・10・17・24 (毎週日曜日)	10:00~
上半期 管理運営委員会	16 (土曜日)	15:00~
上半期 利用者懇談会	16 (土曜日)	16:00~
ツボ押し講座 (無料)	27 (水曜日)	10:00~11:00
一人暮らし高齢者昼食会 (申込制)	17 (日曜日)	11:00~14:00
スポーツ教室・ファミリーバドミントン	16 (土曜日)	10:00~12:00

休館日 5(火)11(月)18(月)25(月)