

12 月号

2019.12.14 発行
vol.105

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

11/27
(水)
開催

★ツボ押し講座★

～冷え性腰痛・秋花粉との繋がり～

丁寧な指導で好評のこの講座ですが、本年度は1月が最終回となります。日常に取り入れやすいストレッチなども行います。是非

ご参加
ください。



★45歳からのヨガ教室★

11月よりインストラクターに後藤さや香さんをお迎えしました。

椅子を使用したりとこれまでと違うプログラムで行われます。是非ご体験下さい。



11/23
(土)
開催

★一人暮らし高齢者昼食会★

～鶴嶺西地区社会福祉協議会～



11/17
(日)
開催

↑陽だまりの会さんの楽しいパフォーマンス

11月はイベント
盛り沢山で
大勢の方々に
ご来館いただき
ました!

★スポーツ教室

「ファミリーバドミントン」★

～鶴嶺地区体育振興会～



11/16
(土)
開催



1月の予定



転倒予防教室 (1回 200円)	8 (第2水曜日)	10:00 ~ 12:00
健康体操&健康相談会	9 (第2木曜日)	10:00 ~ 11:30
歌体操教室	16 (第3木曜日)	10:00 ~ 11:00
ママヨガサークル (1回 500円)	7.21.28 (火曜日)	10:00 ~ 11:15
ラジオ体操	毎週水曜日 (8.15.22.29)	9:15 ~
金曜サロン (利用料 1日 50円)	毎週金曜日 (10.17.24.31)	10:00 ~ 14:00
★カラオケサロン	10 (第2金曜日)	13:00 ~ 15:00
土曜学習サロン	毎週土曜日 (11.18.25)	9:00 ~ 10:00
あさ市 26日★豚汁無料サービス★	毎週日曜日 (12.19.26)	10:00 ~
陽だまりの会	15 (第3水曜日)	10:00 ~ 14:00
ツボ押し講座	22 (第4水曜日)	10:00 ~ 11:00
45歳からのヨガ教室	25 (第4土曜日)	10:30 ~ 12:00

年末年始の休館日：12月29日(日) から 1月4日(土) まで

※12月28日(土)は、午後1時で閉館致します

休館日：6(月)・14(火)・20(月)・27(月)

