



つるみね西コミセン
News

2月号 2023. 2.11 発行 vol.137

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



新規開催の
お知らせ

『みんなのヨガ』スタート！
4/11(火)無料体験実施♪



新しいことにチャレンジしてみたい、適度に体を動かしたい…そんな方、この春ヨガを始めてみませんか？4月から毎週火曜『みんなのヨガ』がスタートします(参加費¥100/1回)。

初回は無料体験を行います♪お気軽にご参加ください。初めての方も大歓迎です！

◆みんなのヨガ 無料体験会◆

講師：中島智子 先生

4/11(火) 10:00~11:00 多目的室にて

ヨガマットの無料貸出あります！

水分補給、汗拭きタオルなどは各自ご用意ください

多目的室

4月から平日(火)-(木)午前中は
種目別の開放日になります

火曜日：ヨガ(右記記事参照)

水曜日：卓球開放日

木曜日：バドミントン開放日

どなたでもお気軽にご参加ください。金曜～日曜日は今まで通り時間帯利用となります。詳細は館内掲示にてお知らせします。

3/25(土)

9時集合

参加者募集

春を感じながらのウォーキング
身近な史跡をめぐってみよう！



近隣の史跡をめぐると約6kmのコースです。西コミセン～旧相模川橋脚～南湖の左富士～弁慶塚～鶴嶺八幡宮～龍前院～小出川の桜～西コミセン(所要時間2時間予定)。申込不要、当日直接お越しください。雨天時は4/1(土)へ順延。詳細は回覧をご覧ください。



3月の予定

曜日	日にち	時間	イベント名	内容等
★ 日	12(第2)	10:00 ~12:00	一人暮らし高齢者昼食会	お問い合わせ： ★要予約 地区ボランティアセンター
★ 木	23(第4)	10:00 ~11:00	ツボ押し講座	定員20名・先着順 お申し込み不要
★ 火	28(第4)	10:00 ~12:00	スマホ教室	要予約・先着順 詳細は別紙回覧をご覧ください
毎 月	木 2/16(第1・3)	10:00 ~11:00	歌体操教室ねぼし	お問い合わせ： 茅ヶ崎市福祉部高齢福祉介護課
	木 9(第2)	10:00 ~11:30	健康体操&健康相談会	無料 お申し込み不要
	水 22(第4)	10:00 ~11:30	転倒予防教室	お問い合わせ： 茅ヶ崎市福祉部高齢福祉介護課
	水 1/8/15/22/29	9:15	ラジオ体操	どなたでもお気軽に♪ 一緒に身体を動かしましょう！
	金 3/10/17/24/31	~9:25		
毎 週	金 3/10/17/24/31	9:00~	金曜サロン	お問い合わせ： 地区ボランティアセンター
	土 4/11/18/25	9:00 ~10:30	土曜学習サロン	小・中学生の学習支援 無料
	日 5/12/19/26	10:00~ 売り切れ終了	コミセンあさ市	野菜やくだもの他販売 出店者さん募集中！(出店無料)

茅ヶ崎市福祉部高齢福祉介護課 TEL 0467-82-1111
地区ボランティアセンター(水・金 10:00~12:00) TEL 0467-73-8280

休館日：月曜日(月曜が祝日の場合はその翌日) 6/13/20/27

