



つるみね西コミセン News

8月号 2024.8.10 発行 vol.155

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



わいわい わくわく



夏やすみのコミセン

まいにちラジオ体操
 9：15～
8/30(金)まで開催
 スタンプ集めてドリンク get!
 最後に「がんばったで賞」も
 もらっちゃおう!

今年も
 アゲハ・カブト等
 生き物
 いろいろ

作って遊ぼう！工作フェス
バルーンアート
 にチャレンジ!!
8/22(木)
10：00～11：30

お申込み不要
 未就学児は保護者と
 参加してください



連日、大勢の方にご参加
 いただいています。夏休み
 もいよいよ後半。暑さを乗
 り切り、楽しみましょう。



サマースペース
 開催期間は
 テラスを
 駐輪場にして
 対応中



炎天下かけこみスポットへ お気軽にお立ち寄りください



当館は熱中症対策を目的
 に、危険な暑さから身を守
 る一時的な避難施設「クー
 リングシェルター」として
 市の指定を受けました。
 猛暑続きの今夏、体調不良
 を感じる前にひと休み。
 冷水機も設置しています。
 クーリングシェルター期間
10/23(水)まで 9:00～17:00

悩みはみな同じです… 7/25(木)終了

今回のツボ押し講座は、お困りの
 方の多い「腰痛」。会場は満席、講
 師の三上氏もいつにも増して気
 合いが入り熱弁されていました。
 来月は「関節痛」。別紙回覧もしく
 は館内掲示でご確認ください。



9月の予定

	曜日 日	日	時間	イベント名	内容等	
毎 月	★	木	26	10:00～11:00	ツボ押し講座	テーマ：「関節痛」 お申し込み不要
		土	14	10:30～	つどい子どもサロン	お問合せ：★要申込み・先着 30 名 Tel090-9974-3970/廣田
		木	5/19	10:00～11:00	歌体操教室ねぼし	お問合せ： 茅ヶ崎市福祉部高齢福祉課
		木	12	10:00～11:30	健康体操&健康相談会	無料 お申し込み不要
		水	18	10:00～13:00	陽だまりの会	お問合せ：★要申込み Tel090-8430-8628/藤(とう)
		水	25	10:00～11:30	転倒予防教室	お問合せ： 茅ヶ崎市福祉部高齢福祉課
		水	4/11/18/25	9:15～9:25	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!
毎 週		金	6/13/20/27	9:00～12:00	金曜サロン	お問合せ：鶴嶺西地区社会福祉協議会 カラオケ第1・紙芝居第3・三味線第4
		土	7/14/21/28	9:00～10:30	土曜学習サロン	無料 小・中学生の学習支援
		日	1/8/15/22/29	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）
ミ ニ 体 育 館		火	3/10	①9:30～10:30 ②11:00～12:00	みんなのヨガ	お子様連れの方は①にお越しく ださい 参加費¥100 ヨガマット貸出無料
		水	4/11/18/25	9:30～12:30	卓球開放日(毎週水)	無料・室内用シューズ必須
		木	5/12/19/26	9:30～12:30	バドミントン開放日(毎週木)	お申し込み不要

★茅ヶ崎市福祉部高齢福祉課 Tel0467-81-7163

★鶴嶺西地区社会福祉協議会(水・金 10:00～12:00) Tel0467-73-8280(ボランティアセンターもこちらへ)

休館日：月曜日 (月曜が祝日の場合はその翌日) 2/9/17/24/30