

つるみね西コミセン News

2月号 2025.2.8 発行 vol.161

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



自治会回覧

第2弾

地域のへえ～知らなかった！ 楽しいお話とぶらり散歩

4/1(火) 9:30～12:00(予定)

雨天の場合は4/8(火)に順延 定員15名(要申込・先着順)

当館にて集合後、路線バスにて「辻東」～「保健所前」まで移動し桜を鑑賞しつつ見所・聞き所を体験しながら散策します

昨年11月に開催したくぶらり散歩。「また参加したい」との多数の声にお応えし、第2弾開催が決定しました。引き続き「茅ヶ崎丸ごとふるさと発見博物館友の会」にご協力いただきます。今回はもう少し足を伸ばし、麗らかな春の陽気を楽しむ内容となっています。詳細は別紙回覧、または館内掲示をご覧ください。

毎月第2木曜は 健康体操！

2/13(木)、3/13(木) 申込不要・無料

2012年12月、ニッショウスマイルステーション茅ヶ崎さんにご協力いただきスタートした健康体操&健康相談会。おかげさまで13年目に突入しました。



この講座は『からだを動かしやすいことが目的で“ほぐす”事を中心に運動を行います。ヨガマット・ボール・ゴム等、使用するものはすべて用意しています。運動が苦手、普段あまり動いていない方でも楽しみながら参加していただけます。』と講師の座波さん(介護予防運動指導員)。どなたでも参加できます。お気軽にいらして下さい。



寒さで強ばったからだを徐々に緩めていきましょう♪

大好評！ツボ押し講座

1/23(木)のテーマは「肩こり」。分かりにくいツボも講師の三上さんに、ひとりひとり丁寧に教えてもらっていました。今年もカラダのめぐりを整えて、健やかに過ごせるよう心がけていきたいですね。次回3/27(木)は「認知症」。詳細は別紙回覧、または館内掲示をご覧ください。



3月の予定

	曜日 日にち	時間	イベント名	内容等
★	日 9	10:00～	福祉・ランチの集い	お問合せ：★要申込み 鶴嶺西地区社会福祉協議会
★	木 27	10:00～11:00	ツボ押し講座	テーマ：「認知症」 お申し込み不要
毎月	土 8	11:00～	つどい子ども食堂	★先着30名 お問合せ：鶴嶺西地区社会福祉協議会
	木 6	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 13	10:00～11:30	健康体操&健康相談会	無料 お申し込み不要
	水 19	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 26	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 5/12/19/26 金 7/14/21/28	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 7/14/21/28	9:00～12:00	金曜サロン
週	土 1/8/15/22/29	9:00～10:30	土曜学習サロン	無料 小・中学生の学習支援
	日 2/9/16/23/30	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 4/11	① 9:30～10:30 ② 11:00～12:00	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 5/12/19/26 木 6/13/20/27	9:30～12:30	卓球開放日(毎週水) バドミントン開放日(毎週木)	無料・室内用シューズ必須 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) 3/10/17/24/31				