

# 地域福祉健康講座

【今年は公園体操とコラボします！】

回覧

## 「講演と運動でフレイルを防ぐ」

～湘南台のみんなで行う健康づくり～

2026年2月5日(木)

13時30分～16時20分(13時00分開場)

会場 湘南台市民センター地下2階 湘南ユナイテッドBC体育室

### 第1部

13時～ 健康ブースも出店します！

13時35分～

○運動「公園体操in湘南台市民センター」

演者 前田 孝氏(公園体操世話人会)

### 第2部

14時15分～

○講演「寝たきを遠ざけるヒント」

講師 津曲 茂久氏(湘南健康長寿研究会 副会長)

15時35分～

○運動「健康改善を目指すホリスティック健康体操」

演者 御代川 義則氏

(健康改善センター主宰、湘南健康長寿研究会会員)

対象者：湘南台地区にお住まいの方 先着150人

参加費：無料 ※申し込みが必要です。

持ち物：体育館履き

入退場自由！



【申し込み方法】 申込開始：2026年1月13日(火)～

①右記QRコードから  
お申込み



②湘南台市民センターへの電話、来所

問い合わせ先：地域づくり担当

電話番号：0466-45-1600

主催：湘南台地区社会福祉協議会 共催：一般社団法人 湘南健康長寿研究会  
公園体操世話人会