地域福祉健康講座

回覧

「めざせ みんなで 健康 100歳！」

～湘南台のみんなで行う健康づくり～

２０２６年１２月１日（火）
１３時３０分～１５時４５分（１３時００分開場）

会場 湘南台市民センター地下２階　ウォルガ湘南体育室

13時～　健康測定コーナーもご用意します！

第1部

13時35分～　○講演「寝たきりを遠ざける行動」

講師 津曲 茂久氏（湘南健康長寿研究会 副会長）

第2部

15時00分～　○運動「公園体操in湘南台市民センター」

演者 前田 孝氏（湘南台地区公園体操世話人会）

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、着替え（任意）

入退場自由！



【申し込み方法】　申込開始：２０２６年１１月１０日（火）～

①右記二次元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
湘南台地区公園体操世話人会

※本事業は自治会費等によって支えられています。