

令和8年度

東うぐいす体操会



月に2回、さわやか体操（ゆっくりバージョン）やストレッチ、筋トレ、お口の体操などを行います。

参加費無料
申込み不要

会 場 東公民館 多目的ホール
(秦野市東田原1538-3)

時 間 10:00~11:00



日 程 (毎回火曜日)

4月	14日・28日	10月	13日・27日
5月	12日・26日	11月	10日・24日
6月	9日・23日	12月	8日・22日
7月	14日・28日	R9.1月	12日・26日
8月	25日	R9.2月	9日
9月	8日・29日	R9.3月	9日・23日

直接会場までお越しください

動きやすい服装で、水分、タオルも忘れずに（会場は土足可）



会場設置などの簡単なお手伝いを
してくださる方を募集中！

秦野市役所 高齢介護課 地域包括ケア担当

☎82-7394

令和8年度

つるまき うぐいす体操会



月に2回、さわやか体操（ゆっくりバージョン）やストレッチ、筋トレ、お口の体操などを行います。

参加費無料
申込み不要

会 場 鶴巻公民館 （秦野市鶴巻2182）

第2木曜日は多目的ホール、第4木曜日は音楽室

時 間 10:00～11:00

日 程 毎回木曜日



	多目的ホール	音楽室		多目的ホール	音楽室
4月	9	23	10月	8	22
5月	14	28	11月	12	26
6月	11	25	12月	10	24
7月	9	23	R9.1月	14	28
8月	13	27	R9.2月		25
9月	10	24	R9.3月	11	25

動きやすい服装で、水分・タオルを忘れずに直接会場までお越しください
※多目的ホールの日は室内履きが必要になります



会場設置などの簡単なお手伝いを
してくださる方を募集中！

秦野市役所 高齢介護課 地域包括ケア担当
☎82-7394

令和8年度

平沢うぐいす体操会



月に2回、さわやか体操（ゆっくりバージョン）やストレッチ、筋トレ、お口の体操などを行います。

参加費無料
申込み不要

会 場 平沢児童館 遊戯室

秦野市平沢979-4 （児童館の駐車場はありません。）

時 間 10:00～11:00

日 程 （毎回金曜日）



4月	10日・24日	10月	9日・23日
5月	8日・22日	11月	6日・20日
6月	5日・19日	12月	4日・18日
7月	3日・17日	R8.1月	8日・22日
8月	お休み 	R8.2月	12日・26日
9月	11日・25日	R8.3月	<u>12日</u>

動きやすい服装で、水分・タオルを忘れずに直接会場までお越しください
館内は土足禁止、滑りやすいため、室内専用運動靴の持参をおすすめします



会場設置などの簡単なお手伝いを
して下さる方を募集中！

秦野市役所 高齢介護課 地域包括ケア担当
☎82-7394