

令和7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。

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

参加費無料
申込み不要

日 程 （毎回火曜日）

4月	8・22	10月	14・28
5月	13・27	11月	11・25
6月	10・24	12月	9・23
7月	8・22	R8.1月	13・27
8月	12・26	R8.2月	10・24
9月	9・30	R8.3月	10・24

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！

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）



秦野市役所 高齢介護課 地域包括ケア担当
☎82-7394

令和7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	10	24	10月	9	23
5月	8	22	11月	13	27
6月	12	26	12月	11	25
7月	施設工事に伴い お休み		R8.1月	8	22
8月	14	28	R8.2月※	12	26
9月	11	25	R8.3月※	12	26

※2月3月はエレベータ工事に伴い
エレベータの使用はできません

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！

直接会場までお越しください

動きやすい服装で、水分、タオルを忘れずに
多目的ホールの日は室内履きが必要になります



秦野市役所 高齢介護課 地域包括ケア担当
☎82-7394

令和7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	11・25	10月	10・24
5月	9・23	11月	7・21
6月	13・27	12月	5・19
7月	4・18	R8.1月	9・23
8月	お休み 🍵	R8.2月	13・27
9月	12・26	R8.3月	13

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！



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
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

秦野市役所 高齢介護課 地域包括ケア担当
☎82-7394