

「大磯の桜の新しい園芸品種」
春のひとときに

「大磯小桜」を見に行こう！

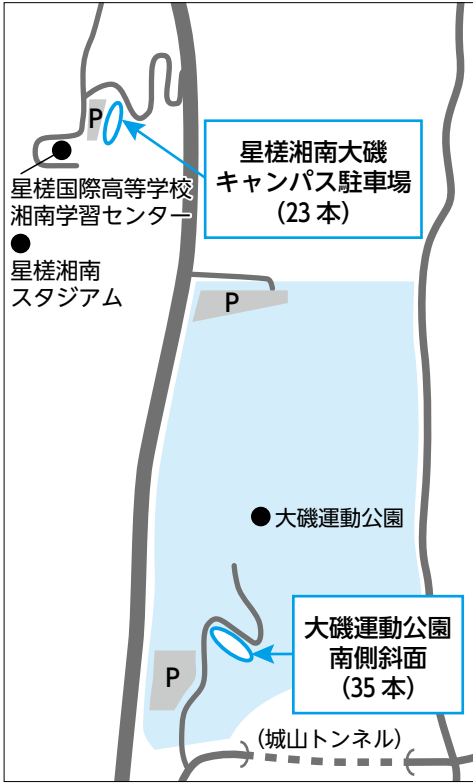
令和2年2月1日に「桜の新たな園芸品種」として認定を受けた「大磯小桜（オオイソコザクラ）」が2年目の春を迎えます。

大磯小桜はソメイヨシノよりも小ぶりで花びらが美しく、小さく可憐で枝に花が絡みつくように密生して咲くのが特徴です。遠くから眺めると「ガマの穂」のようにも見え、また、近くから鑑賞すると、一円玉よりも小さい可憐な花の様子を見ることが出来ます。



※星槎湘南大磯キャンパスでの見学については、事務所で受付をお願いします。
また、駐車場が空いていない場合はお問合せください。
事務所 ☎(71) 6048

問 都市計画課 ☎内線239



元気なうちから

始めましょう

介護予防！

町では、介護予防の習慣を身に付けられるよう、専門家の指導を受けることができる様々な教室を開催します。ぜひご参加ください。

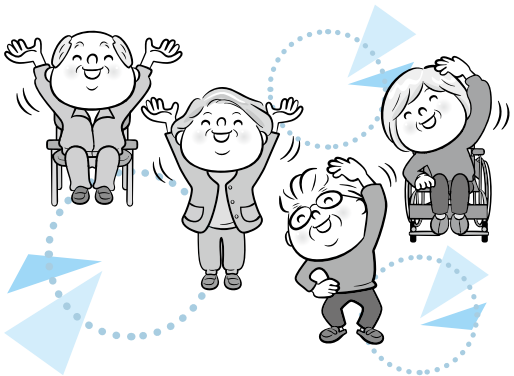
▼対象 65歳以上で介護予防に
関心のある町民の方（医師から運動を禁止されていない方）

▼費用 無料

▼申込み 4月6日（火）から
受付開始

※申込み多数の場合は抽選

問 福祉課 ☎内線315



ますます 元気いっぱい教室

▼内容 自宅でもできる運動や、脳トレ体操で運動機能の向上と認知症予防を行います。介護予防の必要性や取組みについてテーマごとに紹介します。

▼とき

- ① 5月10日から毎週月曜日
- ② 6月8日から毎週火曜日

※約1か月間（週1回、計4回）
※各コースとも約3か月後にフォローアップ教室（2回）を開催します。日程は参加決定後お知らせします。

▼ところ

- ① 国府支所
- ② 町立福祉センターさざれ石

▼定員 各15人（要予約）

スクエアステップの ひろば

▼内容 よこ4個×たて10個のマス目のマット上で、決められたステップを踏むエクササイズです。バランス力や筋力を維持するロコモ予防や、記憶力を向上し、認知症予防に効果のある「脳とカラダを活性化」させます。

▼とき

- ① 原則第2火・第4金曜日
10時～11時30分
- ② 原則第1・第3金曜日
13時30分～15時

▼ところ

- ① 保健センター
- ② 国府支所

▼定員 各15人（予約不要）
ご自由にご参加ください。

ポール・ ウォーキング教室

▼内容 ストックを使って町外をウォーキングすることで足腰の筋力を向上し、身体バランスを改善します。
※ストックは貸し出します。

▼ところ

- ① ゆっくりコース
- ② しっかりコース

▼とき

- ① 全25回
原則毎週火曜日 9時～正午
（夏季・冬季の一部を除く）

▼ところ

- こみゆにてーパティオ
海鈴（東町1-9-17）

※ゆっくりコースのみ希望者送迎あり
▼定員 各8人（要予約）