

「今すぐできる!」「自宅でできる!」 運動セミナーを実施します!

自宅でできるストレッチや運動を、RIZAP株式会社のトレーナーがお教えます。

セミナーはオンライン(ZOOM)にて配信します。

対象国民健康保険に加入されている40歳以上の方

時9月28日(火) 9時30分~11時

内容講座(30分)、実技(60分)

費無料

申電話または電子申請から申込み

その他ZOOMが利用できない方は、町保健センター2階研修室での配信に参加いただけます。

問・申町民課(☎内線268)



介護予防教室

「ますます元気いっぱい教室」

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ご紹介します。

時10月6日(水)~27日(水)

毎週水曜日 全4回

14時~15時30分

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。

場国府支所2階第1・2会議室

対象町在住、65歳以上の方(医師から運動を禁止されていない方)

定15人

申9月1日(水)~9月10日(金)電話でお申込みください。

※申込者が定員を上回る場合は抽選となります。9月13日以降に決定を通知します。

問・申福祉課(☎内線315)

城山公園 9月のイベント

○七賢堂特別開扉

内容明治の元勳など日本の近現代政治に功績を残した7人を祀る「七賢堂」を特別開扉します。

時9月18日(土)~20日(月・祝)10時~16時

場旧吉田茂邸地区

対象どなたでも

費無料

問大磯城山公園管理事務所

☎(61)0355

大磯運動公園 ランイベント

○parkrun

世界22カ国、日本では25公園で実施されている英国生まれのイベント。ウォーキング、ジョギングやランニング、ボランティアまたは観覧だけでもOK。

時9月4日(土)~毎週土曜日

7時50分までに管理棟前に集合

コース大磯運動公園5kmコース

対象子どもから大人まで

定なし **持**運動できる服装、靴

費無料 **申**事前申込み不要

問・申大磯運動公園 ☎(61)8822

<https://www.parkrun.jp/register/>

○スロージョギング

運動が嫌いな方でも、高齢者でも誰でも無理なく楽しくできるように考案されたスロージョギング。「走る」ことに対する抵抗感が薄れ、安全安心で楽しい運動習慣、サルコペニア予防にもつながります。

時10月3日(日)10時~11時30分

内容管理棟集合⇒スロージョギングの効果と走り方のポイント講話⇒スロージョギング体験※フォアフット着地を学びます。

会場大磯運動公園内周回コース

講師矢崎 浩二氏(日本スロージョギング協会顧問、アドバンス資格者)

対象成人 **定**20人(先着順)

費1,000円当日持参(教材費ほか)

持運動できる服装、靴

締9月1日(水)~10月1日(金)

申・問大磯運動公園 ☎(61)8822



虚弱な体質の方でもできる

「膝痛、腰痛予防太極拳体験講座」

時10月13日(水)、27日(水)

12時20分~14時00分

場ふれあい会館3階大集会室

定8人(先着順) **費**無料

持運動ができる服装、上履き、飲み物、マスク着用

講師呉式養生功指導者、中老年期運動指導士、日本連盟A級指導員

申・問星槎湘南大磯スポーツクラブ太極拳部 ☎(60)3844 関本

嶋立庵 9月イベント情報

○手しごと庵

内容秋のバラ柄でティータイム

時9月9日(木)13時~16時

定10人

費1,200円(材料費・入庵料込)

○座禅

時9月18日(土)13時30分~14時30分

講師豊田 素道氏(慶林寺住職)

定10人

費500円(入庵料込)

○能楽の会

時9月20日(月・祝)

一部 開場10時 開演10時30分

二部 開場13時30分 開演14時

講師佐々木 多門氏

能楽シテ方喜多流職分日本能楽会会員(重要無形文化財総合指定)

定各回15人

費3,500円(入庵料込)

問・申☎090(2025)0183 伊藤

○写経

時9月28日(火)13時30分~15時30分

講師佐々木 義正氏(妙大寺住職)

定10人 **費**1,200円(入庵料込)

持書道セット

○花の会

時9月29日(水)14時~16時

講師府川 葉月氏

定15人 **費**2,500円(入庵料込)

持はさみ、タオル、持ち帰り袋

○伝筆(つてふで)教室

時9月26日(日)10時30分~正午

時9月27日(月)10時30分~正午

講師宮前 礼子氏(認定講師 わでん伝筆マスター)

対象中学生以上

定10人

費3,850円(材料費・入庵料込)

*2回目以降は別途材料費

○茶と遊ぶ(全6回コース)

内容お茶で旅する世界一周

時初回10月2日(土)10時~正午

講師高野 幸代氏

定10人

費各2,000円(お茶数種とお菓子付・入庵料込)

※各教室は事前にご予約が必要です。定員になり次第締め切らせていただきます。

問・申嶋立庵 ☎(61)6926