

## 骨太プラスワン研修会 十年後も元気でいられる筋トレ ～楽しく動きましょう～

**時**12月12日(月)10時～11時  
**場**保健センター2階研修室  
**講師**相田 晶子氏(日本スポーツ協会  
公認エアロビック指導員)  
**対象**どなたでも  
**費**200円(保険・資料代)  
**持**水筒・動きやすい服装  
**申**不要  
**定**15人(先着順)  
**問**おおいそ骨太体操ボランティアの会  
事務局 ☎(61)7250



## おおいそシニア教室 ウォーキング講座 ～健康づくりとフレイル対策～

**時**①令和5年1月25日(水)14時～15時  
30分②令和5年2月1日(水)14時～15  
時30分 全2回  
**場**①福祉センターさざれ石  
レクリエーション室  
②屋外で町内を歩きます。  
(雨天の場合は①と同会場)  
**内容**ウォーキングを中心として、健康  
づくりやフレイル対策について学びま  
す。  
**講師**有限会社ハイライフサポート  
**対象**おおむね65歳以上の方  
**定**15人※申込者が定員を上回る場合は  
抽選となります。  
**費**無料  
**持**動きやすい服装、飲み物  
**申**12月20日(火)～令和5年1月6日(金)  
(12月29日(木)～1月3日(火)除く)  
電話でお申し込みください。  
**問・申**福祉課 ☎内線302



## 地域介護予防活動研修会

地域介護予防活動(通いの場)で実践  
できるようなプログラムや運営方法な  
どを学習する研修会を開催します。

**時**①12月22日(木)14時～15時30分②令  
和5年1月5日(木)14時～15時30分③  
令和5年1月12日(木)10時～11時30分  
(全3回)

**場**福祉センターさざれ石  
レクリエーション室

**内容**①講演「コロナ禍3年目における  
地域ぐるみの介護予防」～withコロ  
ナ「通いの場」でコロナフレイル予防  
～②③実践プログラム(ストレッチ・  
筋トレ・コグニサイズ等)

### 講師

①二宮 雅也氏(文教大学人間科学部  
教授)  
②③有限会社ハイライフサポート 健  
康運動指導士

### 対象

- ・地域での介護予防活動をすでに実践  
されている方、またはこれから活動  
していこうとしている方で、全日程  
受講可能な方
- ・今年度「大磯町地域介護予防活動事  
業補助金」を申請した団体は、代表  
者1人が必ず全日程受講してくださ  
い。

**定**各30人

※新型コロナウイルス感染症拡大防止  
のため、定員を上回る場合は時間入  
替制で実施します。申込後、参加決  
定通知(郵送)にてお知らせします。

**締**12月14日(水)まで

**費**無料

**問・申**福祉課 ☎内線302



## 講座・催し

### 自立型介護予防教室

～ウォーキング・ストレッチ～

コロナ禍でも、仲間内で集まり、で  
きる運動方法を深く掘り下げご紹介し  
ます。

**時**令和5年1月12日、1月19日、1月  
26日、2月2日、2月9日  
フォローアップ教室3月9日  
全6回 木曜日

14時～15時30分まで

**場**福祉センターさざれ石  
レクリエーション室

**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)

仲間内でグループをつくり運動を始  
めたい方、すでに始めていて運動の幅  
を広げたい方等

**定**10人

**申**12月5日(月)～12月19日(月)

電話でお申し込みください。

※申込者が定員を上回る場合は抽選と  
なります。

**その他**新型コロナウイルス感染症の影  
響により延期または中止する可能性が  
あります。

**問・申**福祉課 ☎内線302

### 第11回

### 大木和音チェンバロリサイタル

**時**12月25日(日)19時開演  
(18時30分開場)

**場**無室庵(大磯幼稚園前)

**内容**L.クープラン：組曲ハ長調、ヘ長  
調より、F.クープラン：メヌトゥ/バ  
スク/気晴らし(第7オールドルより) 他  
大木和音氏は、日本における第一線  
級の演奏者として高く評価されていま  
す。彼女の指先から、ピアノの前身で  
ある中世の鍵盤楽器、チェンバロの響  
きが現代にいきいきと蘇ります。

**定**35人(要予約)

**費**3,000円

**問・申**☎(61)6906 中村

