

「ADL 低下予防教室」

「ADL」とは日常生活を送るために最低限必要な生活動作のことです。自宅でもできるADL低下を予防、改善するストレッチや運動方法などを紹介します。

時 10月4日(水)～25日(水)

毎週水曜日(全4回) 14時～15時30分
約1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 町内在住、65歳以上の方(医師から運動を禁止されていない方)
膝や腰に不安がある方

定 15人

申 9月4日(月)～15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15日以降に決定を通知します。

問 福祉課 ☎内線302

大地の誕生の秘密を探る 国府周辺のぶらっと歩き

～500万年前の大磯層から8万年前の地層まで時空を超えた地層を巡る～

時 10月7日(土)

9時30分～12時30分(雨天中止)

受付 大磯城山公園であいの広場
(9時15分～30分)

コース

城山公園～こゆるぎ海岸～谷戸観音～運動公園～寺坂斜め地層～普門寺北切通し～東の池～馬場公園～大磯プリンスホテル入口バス停解散
約8km、約3時間(かなり健脚向き)

定 50人(先着順)

費 500円(保険代、資料代含む)

申 ホームページから申込み
人数(5人まで)明記。

締 9月23日(土)

問 NPO法人大磯ガイド協会

☎070(385)8341
(平日9～17時)

<https://www.oisoguide.com>



中地区小・中学校退職校長会 設立15周年「記念講演会」

北京オリンピック銀メダリストで大磯町教育委員による講演会

講 末續 慎吾氏

演 「生涯、青春」

時 10月3日(火)

13時30分～16時45分

場 二宮町生涯学習センター
ラディアンホール

対 どなたでも

定 30人(定員になり次第終了)

費 無料

締 9月15日(金)

問 中地区小・中学校退職校長会

山口 ☎090(9300)6359

✉r3nakataikoukai@gmail.com

「精神保健家族教室」の開催の お知らせ

内容 ①統合失調症の理解と対応
②当事者の立場から
③福祉サービスについて

場 平塚保健福祉事務所3階大会議室

対 統合失調症と診断された治療中の方
のご家族

定 15人

申 平塚保健福祉事務所 ☎(32)0130

幼児おやこクッキング

「型抜き」「混ぜる」など、楽しみながら簡単な昼食やおやつを親子で作りませんか?

時 10月4日(水) 10時30分～12時30分

場 保健センター2階運動指導室(和室)

対 2歳～3歳くらいのお子さんと保護者

定 5組(先着順)

費 1人あたり250円(材料費、保険代)

持 エプロン、三角巾、手ふきタオル、
筆記用具

申 9月4日(月)から。定員に達し次第
締め切ります。

問 スポーツ健康課 ☎内線319

オストメイト健康相談会

講演 「WOCN・オストメイトに寄り添って」

内容 講演、グループ懇談、装具の展示
講師・相談員

県立足柄上病院 皮膚排泄ケア認定
看護師 村松 良子氏

時 9月24日(日) 13時30分～16時30分

場 おだわら市民交流センター「UME
CO(うめこ)」

対 人工肛門・人工膀胱保有者の方とその
家族及び医療関係者並びに関心のある方

定 50人

費 無料

問 (公社)日本オストミー協会神奈川
支部 芥川 雅男

☎070(4396)9336

「暮らしの記憶」をみる会 ＜第二十三期 連続上映会 第1回＞

便利な暮らしは快適です。でも、自然とともに謙虚に暮らした先人の知恵や技も素敵です。「暮らしの記憶」をみる会では『民族文化映像研究所』の記録映画を鑑賞し、私たちにとって「豊かさ」とは何かを探ります。

内容 上映タイトル

- ・諸鈍シバヤ(日本の姿24巻)
- ・夏祭りと15夜行事(再)

時 9月24日(日)

14時開演<13時45分受付>

場 無量庵(大磯943、大磯幼稚園前)

定 25人(要予約)

費 1回券:1,000円

問 中村 ☎(61)6906

「パレットクラブ作品展」

内容 水彩画の絵画展

時 9月27日(水)～10月1日(日)

初日13時～、最終日15時まで

場 図書館本館2階展示コーナー

問 松澤 ☎(72)1657

～万病は背骨から～

神経・骨格・筋肉を的確に検査し、無理なく年齢症状に合わせて、筋肉の緩和操作、骨盤、背骨、各関節の矯正施術をいたします。

- 腰痛・脚痛 ●頭痛 ●首・肩・背中コリ痛 ●関節痛
- 内臓痛 ●スポーツ痛 ●体質・体型改善、他症状

「本紙見た」で初診料無料!

大磯カイロプラクティック院 auPAY、PayPay、RPay 可

TEL&FAX 0463-61-8804 予約制

受付～金 9:00～20:00 土曜日 9:00～18:00 休日曜日

大磯町大磯1009 ISOビル2F 大磯駅前正面 大磯カイロプラクティック院 検索

