

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。

内容

- ①講演「地域ぐるみの介護予防（仮）」
- ②③実践プログラム（ストレッチ・筋トレ・コグニサイズ等）

講 ①二宮 雅也氏（文教大学人間科学部准教授）

- ②③有限会社ハイライフサポート 健康運動指導士

時 ①12月6日（水） ②12月13日（水）
③12月20日（水）（全3回）
いずれも14時～15時30分

場 福祉センターさざれ石2階レクリエーション室

対 ・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

申 11月1日（水）～20日（月）

電話またはFAX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。11月20日（月）以降に決定を通知します。

費 無料

問 福祉課 ☎内線302 FAX(61)6002

「QOL向上講座」

「QOL」とはQuality of life（クオリティ オブ ライフ）の略で「生活の質」「生命の質」などと訳され、身体的な苦痛の軽減、精神的、社会的活動を含めた総合的な活力、生きがい、満足度という意味が含まれます。

教室に参加し、人と交流しながら身体を動かし、QOLを向上させましょう。

時 12月4日（月）～25日（月）

毎週月曜日（全4回）10時～11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 ふれあい会館

対 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 11月1日（水）～15日（水）

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。11月15日（水）以降に決定を通知します。

問 福祉課 ☎内線302

スマホ教室（中級）

スマホの便利機能が知りたい、LINEをもっと活用したいなど、スマホをより上手に使いこなしたい方向けの講座です。

時 ①12月5日（火） ②12日（火）

いずれも13時30分～15時30分

場 生涯学習館研修室

対 町在住・在勤で、スマートフォンの基本操作ができる方

定 15人（先着順）受講はお一人1回でお願いします。

費 無料

持 筆記用具

※スマートフォンは貸出機を使用します。

申 11月1日（水）から。お電話でお申込みください。

問 生涯学習課 ☎(61)0255

☎kouza@town.oiso.kanagawa.jp

湘南邸園文化祭 国宝如庵を模した城山庵でのお茶席と紅葉の城山公園散策を愉しむ

城山庵茶室でのお茶席と紅葉の城山公園散策がセットになったガイドツアーです。城山庵茶室は5人程度の小グループに分かれて行きます。なお、公園散策は坂や階段があります。

時 12月2日（土）

場 城山公園旧三井別邸地区であいの広場（集合場所）

①10時 ②11時 ③12時30分
④13時30分

費 2,500円（お茶席・茶菓子・ガイド料・保険料込み）

定 40人（先着順）

申 11月2日（木）～定員になり次第終了
町観光協会ホームページまたは電話で受付

共催 神奈川県公園協会

NPO法人大磯ガイド協会

後援 大磯町教育委員会

問 大磯町観光協会

☎(61)3300

<https://www.oiso-kankou.or.jp>



大磯コミュニティ・カレッジ（第104回）

演題 般若心経を味わう

講 大澤 暁空氏、古井 昇空氏

時 12月2日（土）14時30分～16時30分

場 東光院（大磯1525）

定 30人（要予約）

費 1,000円（資料代）

問 （一社）海鈴大磯 富山

☎080(5002)1038



大磯町茶道協会 人間国宝 藤塚松星 講演会

人間国宝になられた藤塚松星氏にご講演いただきます。貴重な講演ですのでぜひご参加ください。なお、会場の都合で人数を制限させていただきます。

演題 「竹について」

講 藤塚 松星氏

時 12月3日（日）13時30分～15時

受付13時～

場 郷土資料館

定 先着60人

費 会員：500円、非会員：1,000円
（会費は当日受付にて承ります）

問 大磯町茶道協会

☎(32)4898（秦野宗良）

☎(71)1973（井上宗恵）

～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

受月～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