

骨太
体操講習会
一般向け

	日(曜日)	時間	場所
8月	4日(月)	13:30~15:00	国府新宿福祉館
	5日(火)	14:00~15:30	ふれあい会館
	12日(火)	14:00~15:30	ふれあい会館
	14日(木)	13:30~15:00	国府支所
	18日(月)	13:30~15:00	国府新宿福祉館
	21日(木)	14:00~15:30	さざれ石
9月	26日(火)	14:00~15:30	ふれあい会館
	1日(月)	13:30~15:00	国府新宿福祉館
	2日(火)	14:00~15:30	ふれあい会館
	9日(火)	14:00~15:30	ふれあい会館
	11日(木)	13:30~15:00	国府支所
	18日(木)	14:00~15:30	さざれ石
	22日(月)	13:30~15:00	国府新宿福祉館

骨太体操ボランティアと一緒に体が喜ぶお話と音楽に乗せた楽しい体操で、昨日より元気なあなたになりませんか。
(参加費・申し込み不要 直接会場へ)

高齢者のための
とてもやさしい体操教室

内容：ゆったりとした太極拳の動きと
高齢者向けの体操

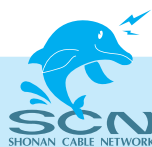
日	時	ところ
8月22日(金)	13:30~	国府新宿 福祉館
9月26日(金)	15:00	

メンズエクササイズ

内容：男性限定の体操講習会

日	時	ところ
8月13日(水)	10:00~ 11:30	福祉センター さざれ石
8月28日(木)		
9月10日(水)		
9月25日(木)		

☎ 子育て介護課 ☎ 内線309



こ・こ・ろ・こ
湘南ケーブルTV『ココロコ』

夏休み拡大スペシャル(月)(水)(日) 16:00~16:30
8月中骨太体操が放映されます。

楽しい料理教室

“アイデアと工夫を生かしたメニューで健康
な日々を！”

▶ところ 保健センター

▶対象 成人男女30名

▶費用 500円/回

▶持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具など

▶主催 大磯町食生活改善推進団体(ママの会)

☎・☎ ママの会 加藤 ☎・FAX(61)3111

	とき	申込締切	内容
①	9月25日(木) 10:00~13:00	9月15日(月)	野菜たっぷり スピード料理
②	10月8日(水) 10:00~13:00	9月29日(月)	一品が二品に変身!
③	10月22日(水) 10:00~13:00	10月13日(月)	減 ^{しなさい} 脂Na菜 増 ^{さい} やしな菜
④	11月26日(水) 10:00~13:00	11月17日(月)	季節の食材を 生かした料理

9月のがん検診 (予約申込み制)

検診項目	検診日	定員	受付時間	自己負担金
乳がん	9月25日(木)	※30歳~39歳の女性：視触診のみ (午前・午後 各20名)	午前 9:00~10:30 午後 1:00~ 2:00	視触診のみ 600円
子宮がん (頸部)		※40歳以上の女性：視触診とマンモグラフィ (午前・午後 各45名)		視触診とマンモグラフィ 1,400円(700円)
		先着110名(午前・午後 各55名) ※20歳以上の女性対象		800円(400円)

◎申込み受付… 8月7日(木)から 8:30~17:15 (土日・祝日を除く)

※午前中のみ保育あり。 ※乳がん検診マンモグラフィX線撮影は視触診を補う検診です。40歳からは視触診と共にマンモグラフィX線撮影が必要です。 ※40歳以上の乳がん検診は隔年検診になりました。平成20年度は昭和43年以前の偶数年度(和暦)生まれの方と、移行年度に限り、奇数年度の1~3月生まれの方も対象となります。()内の金額は、75歳以上の方の自己負担金額となります。

☎・☎ 子育て介護課 ☎ 内線308・309