

情報コーナー

役場 ☎61-4100

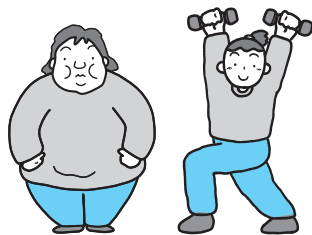
問 問い合わせ
申 申込み

脱メタボ！ 筋力トレーニング教室

筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせた効果的な運動、健康的な食習慣を身につけ、脱メタボ！を目指しましょう。

- ▶**とき** 1月20日、27日、2月3日、10日、17日(全5回)いずれも水曜日 9:30～11:30
- ▶**ところ** 保健センター研修室
- ▶**対象** 70歳未満で筋力トレーニングが可能な方
- ▶**定員・参加費** 15人、無料
- ▶**持物** 飲み物、タオル
- ▶**服装** 運動ができる服装
- ▶**申込締切** 1月15日(金)まで(定員になり次第締切ります)

問・申 スポーツ健康課
☎内線310



離乳食づくり教室

離乳食の進め方や作り方でお悩みのお母さん、お父さん。ラクして楽しく離乳食をつくりましょう。

- ▶**とき**
スタートコース：2月4日(木)
ステップアップコース：1月7日(木)、3月4日(木)
13:15～15:30(保育あり)
- ▶**ところ** 保健センター1階保健指導室
- ▶**対象** 4～12か月児の保護者、妊娠中の方
- ▶**定員** 各回15人
- ▶**持物** エプロン(ステップアップコースのみ)、筆記用具
- ▶**申込締切** 各開催日の2日前まで。定員になり次第締切ります。

問・申 スポーツ健康課
☎内線310

いきいきエクササイズ (骨太体操ボランティア養成講座)

骨太体操4日間の集中講座です。あなたのあいている時間を骨太ボランティアとして活動しませんか。

- ▶**とき** 1月28日、2月4日、18日、25日の全4日間(いずれも木曜日) 10:00～11:30
- ▶**ところ** 保健センター研修室
- ▶**定員・参加費** 15人、無料
- ▶**対象** 何らかのスポーツを1年以上経験した方(ウォーキングも可)
- ▶**持物** タオル、飲み物、動きやすい服装
- ▶**申込締切** 1月22日(金)まで

問・申 スポーツ健康課
☎内線310

精神保健家族教室

病気や障害をお持ちの方のご家族が、病気や障害への理解を深め合うとともに、同じ悩みを話し合える場です。

- ▶**とき** 1月19日(火)
13:30～15:30
- ▶**ところ** 平塚保健福祉事務所
- ▶**内容** 「医療機関とのかかわり」

問 平塚保健福祉事務所
☎(32)0130 内線274

大磯町消費生活講座

「食品表示を読み解く」をテーマに、いろいろな原材料名が記載されている食品表示の意図を解説します。

- ▶**とき** 2月1日(月)
10:00～11:30
- ▶**ところ** 町保健センター研修室
- ▶**講師** 小清水 正美氏(食と農の応援団)
- ▶**対象・定員・参加費** 町内在住・在勤・在学の方、50人(申込み制)、無料
- ▶**申込締切** 1月22日(金)まで

問・申 町民課 ☎内線237

食育セミナー 発見!大磯の味

～歴史と地場産物を味わおう～

町にゆかりのあるサフランの歴史にまつわる話を聞き、大磯でとれた食材を使った料理を試食しましょう。

- ▶**とき** 1月29日(金)
10:30～12:00(保育あり)
- ▶**ところ** 保健センター1階保健指導室
- ▶**定員・参加費** 50人、無料
- ▶**申込締切** 1月22日(金)まで

問・申 スポーツ健康課
☎内線310

クーポン券による子宮頸がん・乳がん検診は お済ですか？

～有効期限は2月28日まで～

節目年齢の方を対象に8月末に送付した、無料で受診できるクーポン券の有効期間が迫っています。該当し未使用の方は、ぜひこの機会に受診をおすすめします。

【無料クーポン券送付対象】(平成21年4月1日時点での年齢)

- 子宮頸がん：満20、25、30、35、40歳の女性
- 乳がん：満40、45、50、55、60歳の女性

集団検診のお知らせ

- ▶**とき** 1月20日(水)、2月6日(土)
- ▶**ところ** 保健センター研修室

※両日とも、定員まで余裕がありますので、お申し込みください。

問 スポーツ健康課 ☎内線310

