

転倒予防教室 ～転ばぬ先の身体づくり～

立つ・歩く・またぐなど日々の当たり前の動作はスムーズですか？最近自信がなくなって来た方にもおすすめめの教室です。

- ▶**とき** 5月17日(月)
10:00～11:30
以降原則第2月曜日、第4水曜日
- ▶**ところ** 町立福祉センターさざれ石(送迎なし)
- ▶**対象** 65歳以上で、転ばないように足腰を丈夫にしたい方
- ▶**定員** 25人(応募多数の場合は新規申込者を優先)
- ▶**申込締切** 5月10日(月)まで
- ▶**参加費** 5,700円
(300円×全19回を前納)
- 問・申** スポーツ健康課 ☎内線310

ガーデンフェスタを巡る

「おおいそオープンガーデンフェスタ」参加のお庭をめぐり、城山公園の富士山の眺望を楽しみませんか。

- ▶**日時** 5月22日(土) 9:30～
小雨決行
- ▶**集合場所・時間**
JR大磯駅前 9:30
- ▶**コース** 大磯駅～一本松稲荷～(オープンガーデン)～白岩神社～(オープンガーデン)～八坂神社～旧梨本宮邸～城山公園(解散)
行程 4km 約2時間30分
- ▶**定員** 50人(当日先着順)
- ▶**参加費** 500円(保険代、資料代含む)
- 問・申** 大磯ガイドボランティア協会(はまひるがお内) ☎(67)9085

おおいそ健康ウォーク ◆鎌倉ハイキング◆

葛原岡から大仏へ、海を遠望しながら緑に囲まれたアップダウンする山道に行く爽快ハイイクです。

- ▶**とき** 5月24日(月)雨天中止
・集合 10:00 北鎌倉駅前
・解散 14:00頃 高徳院鎌倉大仏
- ▶**コース** (健脚向)北鎌倉駅～葛原岡神社～源氏山公園(昼食)～銭洗弁天～佐助稲荷神社～大仏坂切通し～高徳院鎌倉大仏(解散)
- ▶**参加費** 400円(資料・拝観代等)
※交通費は自己負担
- ▶**持物** 弁当・飲み物・保険証・手袋・雨具など
- ▶**申込締切** 5月18日(火)まで
- 問・申** スポーツ健康課 ☎内線310

Bウェーブ (産後のシェイプアップ)

「Body(体)」、「Bone(骨)」、「Beauty(美)」、体を動かして心とからだをリフレッシュしましょう。

- ▶**とき** 5月24日(月)、6月28日(月)、7月26日(月)
いずれも 10:00～11:30
- ▶**ところ** 保健センター
- ▶**内容** 骨太体操・リズム体操・ストレッチ体操
- ▶**対象** 20～50歳代の方
*保育ボランティアによる見守り保育有り、申込み不要・直接会場へ
- 問** スポーツ健康課 ☎内線310

ウォーキング教室

楽しく元気になるウォーキング教室第1弾です！肩や腰のコリに悩んでいる方にもお勧めです。老化予防や美しい身体づくりもできますよ♪

- ▶**とき** 6月10日(木)
13:30～15:30
- ▶**ところ** 保健センター2階研修室
- ▶**定員** 40人位
- ▶**参加費** 無料
- ▶**持物** 歩きやすい服装・靴、タオル、飲み物等
- ▶**申込締切** 定員に達し次第
- 問・申** スポーツ健康課 ☎内線309

相模国府祭を訪ねる

相模国総社(六所神社)から相模国府跡を巡り、神揃山の国府祭を見学するコースです。

- ▶**とき** 5月5日(水・祝日)
9:30～(小雨決行)
- ▶**集合場所・時間**
六所神社 9:30
- ▶**コース** 六所神社～祇園塚～大矢場(馬場公園)～守公神社～真勝寺(国分寺跡)～国分寺跡想定地～神揃山解散 約2時間
- ▶**定員** 100人(当日先着順)
- ▶**参加費** 500円(保険・資料代)
- ▶**その他** 相模国府祭は午前7時から午後5時まで行われます。(関連記事15ページ)
- 問・申** 大磯ガイドボランティア協会(はまひるがお内)
☎(67)9085 9:00～17:00

☆参加者の声☆

「たいへん面白かったです」「実践の効果が実感でき期待以上の満足が得られた」「健康づくりに非常に参考になりました」など



ジムの英語と学習塾 **新クラスオープン** (3才から大人まで) **無料体験受付中**

Jim's

English & Studies

安心の月謝制/入会金50%OFF
Tel.0463-61-1204
Tel.0463-61-5652(夜間)
http://www.jimsenglish.com

至小田原 大磯駅 至平塚

国道1号線 大磯駅入口 2F Jim's English&Studies

ファミリーマート 大磯駅入口 大磯駅から徒歩3分国道沿い

KUMON 大磯小前教室 (大磯小正門徒歩1分)

くもんの教具で **もじ・かず** を **楽しくインプット**

一般教室
教科:算数・数学・英語・国語
学習日:月・火・木・金のうち2回

●お問い合わせ ☎0463-61-5307(大西)

乳幼児クラス(0-3才) **生徒募集中!!**
土曜日 10:00～11:30