

## ひきこもり家族教室

社会的ひきこもりのご家族がいる方のための教室です。(予約制)

- ▶とき 12月16日(金)  
14:00～16:00
- ▶ところ 平塚保健福祉事務所
- ▶内容 ひきこもりと家族の対応  
(臨床心理士講話)

問・申 平塚保健福祉事務所  
☎(32)0130 内線 275

## 西湘海岸の保全に関する 情報交換会

国土交通省及び神奈川県では、西湘海岸の保全対策に関する情報交換会を開催いたします。

- ▶とき 12月11日(日)  
14:00～16:00
- ▶ところ 町商工会館
- ▶定員 傍聴 20名(当日受付・抽選有)

問 国土交通省京浜河川事務所海岸課  
☎045(503)4012

## ひざの痛み予防教室の モニターを募集!!

自宅でできる効果的な運動を続け、膝の痛みを軽くしてみませんか。

講習会を6回受ける教室コースと自宅で続ける自宅コースがあります。(コースの選択はできません。)

- ▶モニター期間 1月10日(火)～3月20日(火)  
※初回と最終回は体力測定あり
- ▶初回日時 1月10日(火)  
・教室コース 9:30～12:00  
・自宅コース 13:00～15:30
- ▶ところ 福祉センターさざれ石レクリエーション室
- ▶講師 東海大学体育学部生涯スポーツ学科専任講師 久保田 晃生氏
- ▶対象 65歳以上のひざの痛みが気になる方で医師から運動制限を受けていない方
- ▶定員 先着 40名
- ▶申込み 12月6日(火)から電話受付
- ▶参加費 無料

問・申 スポーツ健康課  
☎内線 309

## 脱メタボ!筋力トレーニング教室 &継続トレーニング教室見学会

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の仕方と、食事のとり方を身につけ、脱メタボ!をめざしましょう。「元気はつらつ教室」の事前見学会も実施。

- ▶とき 「脱メタボ教室」:1月20日、27日、2月3日、10日、17日 いずれも金曜日 9:30～11:30  
「元気はつらつ教室」の見学会:1月13日(金)、17日(火)(どちらか1回で可)9:30～11:30
- ▶ところ 保健センター
- ▶対象 70歳未満で筋力トレーニングが可能な方
- ▶定員 15名(先着)
- ▶参加費 無料
- ▶持ち物 飲み物、タオル
- ▶服装 運動ができる服装
- ▶申込締切 1月13日(金)まで

問・申 スポーツ健康課  
☎内線 308

## 乳がん・子宮がん検診 (はがきによる申込制)

検診項目	検診日・場所	対象者	定員	自己負担金
子宮がん検診	平成24年2月4日(土)、26日(日) 9:00～11:00、13:00～14:00	20歳以上の成人	午前・午後 各30名	800円
乳がん検診	場所:保健センター	40歳以上の女性		1,400円 (40代は1,700円)

※75歳以上の方の自己負担金は上記金額の半額となります。

※無料クーポンをお持ちの方は、クーポン有効の最後の検診となります。  
忘れずにお申し込みください。

### ◎申込方法

はがき又は窓口で、希望する検診日の30日前までにお申し込みください。  
電話による申し込みは受付できません。

問 スポーツ健康課 ☎内線 309・310・319

はがき記入例 (必ず全ての項目をご記入ください)

切手	255-8555 大磯町 スポーツ健康課	大磯町東小磯183
郵便番号・住所 氏名・性別 電話番号 希望する検診の種類・ 検診日(午前・午後)		

ジムの英語と学習塾 無料体験受付中

# Jim's

English & Studies

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

大磯駅から徒歩3分国道沿い

～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!

## 大磯カイロプラティック院

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  
http://nttbj.itp.ne.jp/0463618804/