

運動講座 効果的な筋トレを学びましょう

若々しく！脱メタボ！介護予防！
すべては筋肉づくりから
あなたの健康づくり講座です。

- ▶とき 7月13日(金)講義
7月20日(金)実践
9:30～11:30
- ▶ところ 保健センター2階研修室
- ▶対象 75歳未満
- ▶定員 20人
- ▶講師 運動指導士
- 問・申 スポーツ健康課
☎内線 309

元気はつらつ運動広場

筋力トレーニングなどを継続する
場として保健センターを7月より
開放しています。

- ▶とき 不定期に火曜日、金曜日
9:30～11:00又は13:30～15:00
日程については7月以降の広報お
いそお知らせ版を確認してください。
- ▶ところ 保健センター
- ▶その他 マット、セラバンドが使
用できます。利用を希望の方は一
度見学をおすすめします。
- 問 スポーツ健康課 ☎内線 309

骨太体操プラスワン研修会② ～柔らかい体は太らない～

大好評スペシャル講座第2弾！
初めて参加する方も大歓迎です。

- ▶とき 6月25日(月)
13:30～15:00
- ▶ところ 保健センター2階研修室
- ▶対象 どなたでも
- ▶参加費 200円(保険代・資料代)
- ▶講師 樋口 典子氏(日体協運動
指導員)
- ▶申込み 不要
- 問 おおいそ骨太体操ボランティア
の会 事務局 ☎(61)9187

大磯こゆるぎ体操研修会

太極拳と気功の要素を取り入れた
新しい町の体操をマスターしてみま
せんか？全3回

- ▶とき ①6月22日(金)
②6月29日(金)
③7月6日(金)
いずれも13:30～15:00
- ▶ところ 福祉センターさざれ石
- ▶対象 体操の普及にご協力いた
だける方
- ▶参加費 無料
- ▶その他 動きやすい服装・水分補
給できるものをお持ちください。
- 問・申 スポーツ健康課 ☎内線 309



健康に関する子育て講座 参加者募集

小児科医によるお母さんにわかり
やすい講座を開催!! 質問にもお答
えしてくれます。

- ▶とき 6月28日(木)
10:00～11:30
- ▶ところ 子育て支援総合センター
(めばえ)多目的室
- ▶対象 子育て中(未就学児)の保護
者20人 ※保育あり
- ▶講師 医師 熊澤 洋子氏(月京
クリニック)
- ▶テーマ 「子どもの病気とけがに
ついて」
- ▶参加費 無料
- ▶申込み 6月11日(月)～
受付時間9:00～17:00(先着順)
- 問・申 子育て支援総合センター
(めばえ) ☎(71)3377



ヨガ教室

初心者でもスタッフが無理なく、
楽しく、丁寧に指導します。

- ▶とき 毎週水曜日10:30～11:30
- ▶ところ 星槎湘南大磯キャンパス
- ▶持ち物 ジャージ等(ヨガのでき
る服装)、タオル
- ▶参加費 月会員6,000円、
1回のみ参加3,000円、
5回券10,000円
- ▶定員 15人
- ▶申込方法 電話もしくはメール
- 問・申 星槎湘南大磯総合型スポー
ツクラブ ☎(74)5328(11:00
～18:00)
info_osa@seisagauen.jp

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

至小田原 大磯駅 至平塚

国道1号線 大磯駅入口

ファミリーマート 大磯駅入口

Jim's English&Studies

大磯駅から徒歩3分国道沿い

～万病は背骨から～

「本紙見た」
で初診料
無料!

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

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://locoplac.jp/t000157477/

広告