

情報コーナー

役場 ☎61-4100

問 問い合わせ
申 申込み

骨太プラスワン研修会④ ～100歳でも自分の足脚で 歩けるからだづくり～

大好評スペシャル講座第4弾！
初めて参加する方も大歓迎です。

- ▶とき 2月7日(木)
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・資料代)
 - ▶講師 橘高 靖子氏(日体協運動指導員・スポーツプログラマー)
 - ▶申込み 不要
 - ▶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 おおいそ骨太体操ボランティアの会事務局 ☎(61)9187

運動講座・栄養講座

効果的な運動方法、脱メタボの食事のコツをお伝えする講座です。

- ▶とき
運動講座
・講義 2月22日(金)
・実践 3月8日(金)
※講義・実践両方お受けください。
栄養講座 2月15日(金)
いずれも、9:30～11:30
 - ▶ところ 保健センター2階研修室
 - ▶対象 75歳までの方
 - ▶定員 各20人
 - ▶講師 健康運動指導士・管理栄養士
- 問・申 スポーツ健康課 ☎内線 309

スクエアステップ リーダー養成講習会

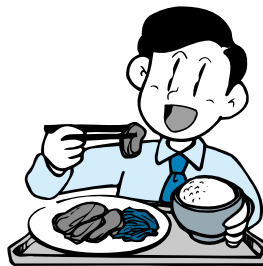
スクエアステップ(マット上でステップを踏む運動)を一緒に普及させませんか。初回・最終回は、筑波大学大藏准教授による講演(参加自由)もあります。

- ▶とき 2月13日(水)～3月13日(水)
毎週水曜日 13:30～15:00、
全5回
講演:2月13日(水)、3月13日(水)
 - ▶ところ 町立武道館及び保健センター
 - ▶対象 スクエアステップを体験されたことがある方
 - ▶定員 20人(先着順)
 - ▶講師 大藏 倫博氏、樋口 典子氏
 - ▶参加費 2,150円(リーダー認定・登録料及び保険代)
 - ▶申込み 電話または窓口で2月7日(木)まで
- 問・申 スポーツ健康課 ☎内線 359

夫婦で子育て講座

子育て相談のプロである臨床心理士による子育ての極意を、夫婦で聞いてみませんか？

- ▶とき 2月16日(土)
11:00～12:00
 - ▶ところ 保健センター2階研修室
 - ▶参加費 無料
 - ▶対象 どなたでも
- 問 スポーツ健康課 ☎内線 308



知って安心！赤ちゃんのお風呂 ～沐浴実習・赤ちゃんとの接し方～

- ▶とき 2月16日(土)
9:00～11:00
 - ▶ところ 保健センター2階研修室
 - ▶参加費 無料
 - ▶持ち物 母子健康手帳・筆記用具
 - ▶定員 10組程度
- 問・申 スポーツ健康課 ☎内線 308

ベビーマッサージと 赤ちゃんの交流

- ▶とき 2月16日(土)
10:00～11:00
 - ▶ところ 保健センター2階和室
 - ▶参加費 無料
 - ▶対象 4か月～10か月くらいまでの赤ちゃんと保護者
 - ▶持ち物 バスタオル
 - ▶定員 10組程度
- 問・申 スポーツ健康課 ☎内線 308



ご葬儀費用の準備は？

ご葬儀の為の保険

長期間続く
死亡保障
保障は95歳まで

高齢の方も安心
40歳～84歳
まで入れます

健康に不安な方もOK
持病のある方
通院中の方もOK

月々2,000円からの
ご葬儀サポートプラン好評発売中！

月々2,000円からの要支援から支払い対象となる
介護一時金付定期保険もあります。



株式会社 **サンライフファミリー**

〒254-0024 平塚市馬入本町 13-2

まずは資料請求！お気軽にお電話下さい。

TEL 0463-22-2953 FAX 0463-22-2963

防災行政無線ダイヤル

☎ 0120 (83) 0150

防災行政無線で放送した内容を電話で確認できます。

☎ 危機管理対策室 ☎内線 241