

スクエアステップ 初級講習会

動体視力はもちろんのこと、認知機能も向上する今話題の「脳活」エクササイズです。

- ▶**とき** 9月11日～10月30日の
毎週水曜日 全8回 14:00～15:30
- ▶**ところ** 町立武道館
- ▶**対象** どなたでも
- ▶**参加費** 390円(保険、資料代)
- ▶**講師** スクエアステップ協会公認
指導員 樋口 典子氏
- ▶**定員** 20人(先着順)
- ▶**申込期限** 9月9日(月)まで

問・申 スポーツ健康課 ☎内線 345

第8回 東海大学大磯病院 市民公開講座

地域の方に健康増進の一環として公開講座を開催します。(参加無料)

- ▶**とき** 9月5日(木)14:00～16:00
- ▶**ところ** 保健センター

演題Ⅰ「腎臓は肝心(腎)要の臓器、あなたの腎臓は大丈夫ですか？」

講師 東海大学大磯病院

腎糖尿病内科医長 鈴木 大医師

演題Ⅱ「脳梗塞の急性期最新治療と発症予防について」

講師 東海大学大磯病院

神経内科 湯浅 直樹医師

- ▶**定員** 100人程度

- ▶**申込み** 電話で9月4日(水)まで

問・申 東海大学大磯病院事務課

庶務係 ☎0463(72)3211 内線 2211

骨太プラスワン研修会② ジャズ体操で楽しい汗を 流しましょう!!

- ▶**とき** 9月30日(月)10:00～11:30
- ▶**ところ** 保健センター 2階研修室
- ▶**参加費** 200円(保険、資料代)
- ▶**講師** 瀧 芳子氏
- ▶**その他** 申込不要。誰でも参加できます。動きやすい服装で、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

命が喜ぶ調理法「旬の魚を食す ～魚は当日のお楽しみです～」

自然のサイクルに合った季節の食材で酵素を生かし、体が喜ぶ調理に仕上げる調理法を学びましょう。

- ▶**とき** 9月17日(火)11:30～13:30
- ▶**ところ** 星槎湘南大磯キャンパス
- ▶**参加費** 3,000円
- ▶**講師** 中川 誼美氏(お宿吉水女将)
- ▶**定員** 15人
- ▶**持ち物** マイ箸・カップ・取り皿、エプロン
- ▶**その他** 送迎バスあり。

11:00 大磯駅発

問・申 星槎湘南大磯キャンパス

☎(71)6048 FAX (60)3507

☑seminar@seisa-mp.jp

大磯こゆるぎ体操研修会

太極拳と気功の要素をとり入れたオリジナル健康体操をマスターしてみませんか？

- ▶**とき** ①10月1日②8日③15日
いずれも 火曜日 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
- ▶**講師** 大磯こゆるぎ体操普及委員会
- ▶**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 345

玄米ダンベル体操体験講座

玄米ダンベルを使った体操で健康な体作りを始めませんか。

- ▶**とき** 9月20日(金)・27日(金)
14:00～16:00
- ▶**ところ** 生涯学習館 2階集会室
- ▶**対象** 町内在住の方
- ▶**参加費** 無料 ▶**定員** 30人
- ▶**講師** NPO法人湘南ダンベル体操協会指導員 瀧 芳子氏
- ▶**持ち物** 動きやすい服装、バスタオル、飲み物

▶**申込み** 電話にて住所、氏名、電話番号をお知らせください。

9月19日(木)締切

問・申 大磯ストレッチクラブ

兼子宅 ☎(61)7043

安全は心と時間のゆとりから 9月21日① ～30日② — 秋の全国交通安全運動実施 —

歩行者・運転者それぞれが交通ルールとマナーを身につけ、交通事故に遭わないように心掛けましょう。

■歩行者は

- ・夜間外出時は、明るい色の服装や反射材用品等を着用。
- ・道路横断時は、決められた場所、ルールに従い横断。

■運転者は

- ・運転をするときには、心と時間にゆとりを。
- ・車両のライトは暗くなり始めたら早めの点灯を。無灯火運転は絶対にしない。
- ・運転者、同乗者もシートベルトを、6歳未満の幼児にはチャイルドシートを必ず使用。



問 町民課 ☎内線236

原爆供養塔 納骨名簿の公開

広島市にある平和記念公園内の「原爆供養塔」に安置されている遺骨のうち、氏名等が判明しながらも未だにご遺族が分からない方の名簿を町役場で確認できます。お心当たりの方は、町役場3階総務課にて、名簿をご確認ください。

- ▶**名簿設置期間** 10月31日(木)まで

問・総務課 ☎内線 210

・広島市原爆被害対策部調査課

☎082(504)2191

消防情報ダイヤル ☎(61)5151

消防車の出動情報、休日当番医情報は、こちらで確認をしてください。問 消防署

通常は、防災情報(内容は毎月変わります。)が聞けます。

☎(61)0911