

生活習慣病予防食を作って食べよう
〜かながわ健康プラン21(第2次の推進)〜

▼とき 10月25日(火) 10時〜13時

▼ところ 保健センター1階保健指導室

▼対象 成人男女

▼定員 20人(先着順)

▼参加費 600円(材料費、保険代として)

▼持ち物 エプロン、三角巾、手拭タオル、筆記用具

▼申込み 10月10日(月・祝)

▼その他 みそ汁やスープを少量お持ちいただくとその場で塩分測定をします。

問・申 大磯町食生活改善推進団体(ママの会)(清田) 電話(72)2335

親子ボール運動教室

親子で一緒に行うボール運動教室です!家庭でも続けて行えるようなメニューをたくさんご紹介します!お子さんの運動意欲向上のきっかけとともに、お父さんお母さんの運動不足にもきつと役立ちます!ぜひ、親子で体験をしませんか?

▼とき 10月30日(日) 10時〜11時30分

▼ところ 国府小学校グラウンド(雨天時体育館)

▼講師 湘南ベルマーレフットアカデミーコーチ、大磯町スポーツ推進委員

▼対象 町在住、在学の幼稚園年中〜小学2年生までの親子

▼定員 30組60人(先着順)

▼参加費 500円(保険料等)当日会場で集めます。

▼持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物、お持ちであれば大きめのボール(ボールは何でも構いません)、雨天時は体育館履き

▼申込み 10月5日(水)〜20日(木)(土日・祝を除く)に電話または窓口にて、住所・氏名・年齢(学年)・連絡先をお知らせください。

問・申 町スポーツ推進委員協議会事務局(スポーツ健康課内) 内線324

簡単!親子で一緒にクッキング

お子さんと一緒に簡単なおやつ作りや調理、野菜の種まきをしてみませんか。

▼とき 秋コース①11月1日(火) 9時30分〜11時30分②11月22日(火) 10時〜正午

▼ところ 保健センター1階保健指導室

▼対象 3歳児とその保護者、

①②両日参加できる方

▼参加費 ①1人150円

②1人250円(材料費、保険代として)

▼持ち物 空の四角いペットボトルか牛乳パック、エプロン、三角巾、手拭タオル、筆記用具

▼申込み 10月26日(水)まで

問・申 スポーツ健康課 内線319

黒岩知事との「対話の広場」 人生100歳時代の設計図 〜スポーツと健康長寿社会〜

▼とき 11月2日(水) 18時30分〜20時(開場18時)

▼ところ 平塚商工会議所

▼内容 事例発表、デイスカッション

▼参加費 無料

▼定員 150人(応募多数の場合抽選。抽選漏れの場合のみ10月28日(金)までに連絡)

▼申込み 10月25日(火)までに、次のいずれかの方法で申込み

(1)電話、FAX、ハガキに次の内容を記載して申込み

①お名前(ふりがな)※複数名の場合参加者全員分②電話番号またはメールアドレス③お住まいの市区町村名④託児の希望の有無と人数

(2)ホームページの「参加申込みフォーム」から申込み

URL <http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/p1036236.html>

▼その他 託児サービス有(2歳から就学前6歳までのお子さんが対象。事前予約制)

問・申 〒254-0073 平塚市西八幡1-3-1 神奈川県湘南地域県政総合センター

パソコン講座(中級者コース)

パソコンソフト・Wordを使って、文書作成や自分だけのオリジナル名刺の作り方を学びます。

▼とき 11月4日・11日・18日・25日いずれも金曜日10時〜正午

▼ところ 生涯学習館研修室

▼対象 町内在住・在勤の成人(全日出席できる方・初めて受講する方優先)

▼定員 15人(先着順)

▼参加費 無料

▼持ち物 筆記用具

▼申込み 10月3日(月)から

▼その他 お申込みの際は、ご自宅のパソコンのOSの種類をお知らせください。(Windows 8、Windows 10など)

▼ボランティア募集 パソコン講習サポーターを募集しています。

問・申 生涯学習課 内線329



大磯町人権教育講演会 「悲しみを生きる力に」

2000年の『世田谷事件』により、突然の別れ・喪失と悲しみから再生した人たちの声を聴くことを通して、一人ひとり

の人権意識を考えましょう。

▼とき 11月7日(月) 14時〜16時

▼ところ 保健センター2階研修室

▼講師 入江 杏氏(絵本作家)

▼対象 町内在住・在勤の方

▼参加費 無料

▼定員 80人(先着順)

▼申込み 電話で10月3日(月)から

▼その他 手話通訳あります。託児希望の方は10月28日(金)までにお申込みください。

問・申 生涯学習課 内線329

スクエアステップ初級講習会

注意力や集中力を強化!動体視力がよくなり、認知機能の向上が期待できる今話題のエクササイズです。もちろん足腰の強化も。

▼とき 11月7日、14日、21日、28日、12月5日(計5回)

いづれも月曜日 13時30分〜15時

▼ところ 国府支所2階

▼講師 樋口 典子氏(スクエアステップ協会公認指導員)

▼対象 どなたでも

▼定員 20人(先着順)

▼参加費 400円(保険料として)

問・申 スポーツ健康課 内線308