

元気を応援！ 元気なうちから始めましょう介護予防！

☎内線302、315、316

町では、介護予防の習慣を身に付けていただくために、専門家の指導を受けることができる様々な教室を開催します。ぜひご参加ください。

65歳以上で介護予防に関心のある方向けの教室（医師から運動を禁止されていない方）

教室	内容	ところ	とき	参加費・定員
ますます元気 いっぱい教室	自宅でもできる運動や、脳トレ体操で運動機能の向上と認知症予防を行います。	世代交流センター さざんか荘 (希望者送迎あり)	原則毎週木曜日 全10回(3コースあり) 14時～16時 ①初回 5月18日(木) ②初回 9月14日(木) ③初回 1月11日(木)	3,000円 (300円×全10回) 各20名
転倒予防教室	立つ・歩くなど日々の動作を続けるための運動教室です。	保健センター	原則第1・第3水曜日 全19回 10時～12時 初回5月17日(水)	5,700円 (300円×全19回) 15名
イキイキ 朝ヨガ教室 ※1	ゆっくりとした動きに呼吸法を合わせることで、筋肉をほぐしリラクセス効果も期待できます。	こみゆにてー・ パティオ海鈴	①原則毎週月曜日 全14回 初回6月5日(月) ②原則毎週木曜日 全14回 初回6月1日(木) 8時30分～9時30分 (夏季の一部を除く)	4,200円 (300円×全14回) 各8名
ポール・ ウォーキング 教室 ※2	ストックを使って町内をウォーキングをすることで足腰の筋力を向上し、身体バランスを改善します。(ストックは貸出します)	東町1-9-17 (希望者送迎あり)	原則毎週火曜日 全28回 (夏季・冬季の一部を除く) 初回6月13日(火) 9時～11時	8,400円 (300円×全28回) 12名

※1) 5月22日(月)・25日(木) 8時30分～無料体験 ※2) 5月23日(火) 9時～無料体験 (先着順)

65歳以上で要介護・要支援状態になるおそれのある方、または日常生活動作に不安のある方向けの教室（医師から運動を禁止されていない方）

教室	内容	ところ	とき	参加費・定員
のんびり・ らくらく 元気アップ教室	かんたんな運動やお口の体操、お食事の話を通じて健康づくりを促し、脳トレで認知症予防を行います。	世代交流センター さざんか荘 (希望者送迎あり)	原則毎週木曜日 全10回(3コースあり) 10時～12時 ①初回 5月18日(木) ②初回 9月14日(木) ③初回 1月11日(木)	3,000円 (300円×全10回) 各20名

大磯町地域包括支援センターの職員が事前に体調などの聞き取りをさせていただきます。(先着順)

日本赤十字社では、毎年5月の「赤十字運動月間」を中心に、赤十字活動を実施するために必要な活動資金（社資）を募集しています。

大磯町分区では、各地区の日赤協賛委員（区長）を通じて、各家庭に日赤社資募金をお願いしています。

いただいた募金は、国内はもとより、国際的な支援活動や社会福祉などの赤十字事業に活用されており、大磯町分区においても幼児安全法などの講習

赤十字会員増強運動の

ご協力をお願いします

の開催や赤十字事業の啓発などに活用しています。皆さんのご協力をお願いします。

☎日本赤十字社神奈川県支部
大磯町分区（福祉課内）
☎内線314



ご協力ありがとうございます

（義援金中間報告）

日本赤十字社では国内外の大規模災害に対する義援金・救済金の受付をしています。

大磯町分区では町内の施設等に募金箱を設置しています。

町民の皆さんの多大なご理解とご協力により、平成28年度は、東日本大震災義援金は18,439円、熊本地震災害義援金は665,084円をお預かりし、日本赤十字社を通して被災地へお届けしました。ご協力ありがとうございました。

☎日本赤十字社神奈川県支部
大磯町分区（福祉課内）
☎内線314

なお、東日本大震災などの義援金の受付期間が延長となりました。受付中の義援金や募金箱の設置場所などの詳細は町ホームページをご覧ください。

引き続き、皆さんのあたたかいご支援をよろしく願います。