

こころの健康セミナー(ゲートキーパー養成講座)

家族や友人の心の支えになれるよう、まずあなた自身のこころの健康を考えましょう。

時 9月5日(火)10時30分～正午

場 保健センター 研修室

内容 あなたと身近な人の「こころの声」に耳を傾けてみよう。ストレス、うつ・アルコール依存症などの対応について。
*ゲートキーパーとは、自殺の危険を示すサインを見逃さず、相談から必要な窓口につなぐ人のことです。

講師 中澤 陽子氏 (平塚保健福祉事務所 精神保健福祉士)

対象 どなたでも

定 30人 **費** 無料

その他 希望者は、9時30分～10時30分 ミモシス(声によるストレスチェック)、ハンドマッサージの体験ができます。(当日先着順に受付)

申 8月15日(火)～31日(木)

問・申 スポーツ健康課 ☎内線310

介護予防教室(第2期)のご案内

①ますます元気いっぱい教室

時 9月14日～11月16日の全10回

14時～16時(毎週木曜日)

内容 運動機能向上を目指して、自宅でもできる運動や、脳トレ体操で認知症予防を行います。

対象 元気な体づくりを目指したい方

②のんびり・らくらく元気アップ教室

時 9月14日～11月16日の全10回

10時～正午(毎週木曜日)

内容 かんたんな運動や口の体操、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。

対象 体力や日常生活動作に不安のある方

場 世代交流センターさざんか荘

送迎 最寄りのバス停からの送迎あり

参加要件 町内在住の65歳以上の方(医師から運動を禁止されていない方)

定 各20人(先着順)

費 300円×10回(前納)

問・申 福祉課 ☎内線302

ポートハウステるがさき8月の催し物

短期水泳教室

時【第1期】8月2日(水)、4日(金)、6日(日)、7日(月)

【第2期】8月9日(水)、11日(祝・金)、13日(日)、14日(月) 1～3日目 8時～9時30分、4日目 8時～11時30分

場 1～3日目ポートハウステるがさき、4日目大磯海水浴場

内容 水泳教室3日間+海でのライフセービング体験1日の計4日間のプログラムです。日本のトップライフセーバーが丁寧に指導してくれます。

講師 西山 俊氏(ライフセービング世界選手権銀メダル)

三井 結里花氏(ライフセービング世界選手権銀メダル)

費 5,400円

対象 小学校3～6年生

定 30人(定員になり次第締切)

夕涼みSUPヨガ

時 8月26日(土)まで

毎週金・土曜日17時30分～18時30分

内容 夕暮れ時にSUPヨガをしながら涼を取るのはいかかでしょうか。

費 2,000円

持 濡れてもいい服装・ウエア、タオル等(SUPボードは無料レンタルとなります。)

問・申 ポートハウステるがさき

☎(61)4329

**O I S O 学び塾Ⅱ
考古学から探る古代の大磯**

大磯で発掘された考古資料等から古代の大磯について探ります。

時 9月6日(水)、9日(土) 13時30分～15時

場 図書館大会議室

講師 田尾 誠敏氏(大磯町文化財専門委員・東海大学文学部講師)

対象 町内在住・在勤・在学の方

定 30人

費 無料

持 筆記用具

申 8月3日(木)～

問 生涯学習課 ☎内線323

☑kouza@town.oiso.kanagawa.jp

**「かながわ子どもスマイルウェーブ
～第15回中地区児童生徒が語り合う集い～」**

時 8月26日(土) 13時～16時

場 伊勢原市中央公民館(伊勢原市大竹1-21-1)

内容 平塚、秦野、伊勢原、大磯、二宮の小・中学校、高等学校の児童生徒が集い、各学校の取組みを再確認し他校の好事例を学ぶことにより、縦(小中高連携)・横(地域連携)のつながりを強め、いじめ・暴力行為のない安全・安心で元気な学校づくりの推進を図るための活動を行います。一般の児童・生徒、保護者、教員、県民の方も自由に参加できます。

問 中教育事務所指導課

☎0463(22)2711 内線4724

ちびっこワクワク体験キャンプ

夏休みは泊りがけで運動公園を楽しもう。モンキーブリッジ、ボルダリング、プールウォーク、楽しいアクティビティ満載。

時 8月26日(土)13時～27日(日)正午

場 大磯運動公園外周南遊具ひろば

対象 小学2年生以上

定 50名

費 3,500円 ※テント、寝袋料金別途

持 タオル、食器、虫よけ

締 8月18日(金)まで

問・申 大磯運動公園管理棟

☎(61)8822

**親子でゲームをしながら楽しく学ぶ
「親子おこづかい講座」**

時 8月27日(日)10時～正午

場 ひらつか市民活動センター会議室

内容 お金のことについて学んだ後「おこづかいゲーム」でお金の使い方等について体験しながら親子でいっしょに学びます。

講師 神奈川県金融広報アドバイザー

対象 平塚市内、または近隣在住・在学の小学生とその保護者 **費** 無料 **申** 電話またはメールで「教室参加希望・氏名・学年・連絡先電話番号」を伝えてください。

問 平塚市市民情報・相談課 消費生活担当 ☎(20)5775

☑jousou@city.hiratsukakanagawa.jp

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。

サンライフグループ 関東財務局長(少額短期保険)第50号

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

**火事と救急
6月の出動状況**

消防車… 22件(火災出動2、救助出動0、その他出動20)
救急車… 106件(急病76、交通事故6、一般負傷18、その他6)