

# 情報コーナー

役場 ☎61-4100

問 問い合わせ  
申 申込み

## ママといっしょのおはなしタイム

子育て支援センターで保育士によるお話をいたします。お話の後は、手遊びや育児相談も行いますのでお問い合わせしてお出かけください。

▶**とき** 11月28日(火)  
10:00～10:30

▶**ところ** 子育て支援センター

▶**対象** おおむね3歳児まで

問 子育て介護課 ☎内線306



## にこにこクラブ

乳幼児や子育て中の親子が安心して「話せる」「遊べる」広場です。

▶**とき** ①11月14日(火)、12月12日(火) ②11月22日(水)  
9:30～11:30

▶**ところ** ①障害福祉センター  
②岩田記念室内競技場

▶**対象** 未就園児と保護者

問 子育て介護課 ☎内線305

## Bウェーブ

「Body(体)」、「Bone(骨)」、「Beauty(きれい)」、体を動かして心とからだのリフレッシュ!

▶**とき** 11月13日(月)  
10:00～11:30

▶**ところ** 保健センター

▶**内容** 体操(骨太体操・リズム体操・ストレッチ)

▶**対象** 20～50歳代の方(お子さんも一緒に参加できます)

※申込み不要・直接会場へ

問 子育て介護課 ☎内線308

## おいそ健康ウォーク ～黒岩みかん狩り・秋の味覚を楽しもう～

▶**とき** 11月27日(月) 雨天中止

・**集合**…9:30 国府支所

・**解散**…14:30頃 国府支所

▶**コース** 国府支所～生沢プール～林道～坂井みかん園～虫窪～生沢東の池～国府支所

▶**参加費** 200円(豚汁代含む)  
(おみやげ用みかんは1袋500円)

▶**持物** 弁当、飲み物、保険証、タオル等

▶**申込み期限** 11月17日(金)

問・申 子育て介護課 ☎内線308

## 食事からの健康相談 (基本健康診査後の健康相談)

現在の食事の量、栄養の摂り方について確認してみませんか。メタボリックシンドロームの予防も含め一緒に考えてみませんか。

管理栄養士が相談をお受けします。  
(予約制)

▶**とき** 11月2日(木)  
13:00～17:00

29日(水) 9:00～12:00

▶**ところ** 保健センター

問・申 子育て介護課 ☎内線308

## 日赤救急法 AED講習会

AED(自動体外式除細動器)の使用方法和、人工呼吸や心臓マッサージの方法を学びます。

▶**とき** 11月23日(木・祝)  
13:00～17:00

▶**ところ** ふれあい会館

▶**対象** 満15歳以上の方で、原則として町内在住・在勤の方

▶**定員** 15名(先着)

▶**参加費** 無料

▶**申込み締切** 11月13日(月)

問・申 日赤大磯町分区(福祉課内)  
☎内線303

## ストレスケア ～こころほぐしからだほぐし～

気持ちの持ち方と、からだのバランスはつながりを持っています。なんとなくからだの不調を感じている方へ、こころとからだの声を感じてみましょう。体験学習です。

▶**とき** 11月17日(金)  
13:30～15:30

▶**ところ** 保健センター

▶**対象** 成人男女

※申込み不要・直接会場へ

問 子育て介護課 ☎内線308

## 合同精神保健普及啓発講演会 「中高年のメンタルヘルス」 ～すこやかなこころを保つために～

講演会にご参加ください。(予約不要・入場料無料)

▶**とき** 11月1日(水) 14:00～16:00 (開場 13:30～)

▶**ところ** 平塚MNビル11階  
第2会議室

▶**講師** 東邦大学医学部教授  
中野弘一さん(精神科医)

問 平塚保健福祉事務所

☎(32)0130

町障害福祉センター

☎(73)4530

## こころの健康相談

心の悩みや病気でお困りの方やご家族を対象として精神科医による相談・家庭訪問をお受けします。(引きこもりやアルコール等の相談も含む・予約制)

▶**とき** 11月8日(水)、21日(火)、27日(月) 13:30～15:45

▶**ところ** 平塚保健福祉事務所

問・申 平塚保健福祉事務所

☎(32)0130