

骨太体操講習会

一般向け

	日(曜日)	時 間	場 所
10月	5日(月)	13:30~15:00	国府新宿福祉館
	6日(火)	14:00~15:30	ふれあい会館
	8日(木)	13:30~15:00	国府支所
	15日(木)	14:00~15:30	さざれ石
	19日(月)	13:30~15:00	国府新宿福祉館
	27日(火)	14:00~15:30	ふれあい会館
11月	9日(月)	13:30~15:00	国府新宿福祉館
	10日(火)	14:00~15:30	ふれあい会館
	12日(木)	13:30~15:00	国府支所
	16日(月)	13:30~15:00	国府新宿福祉館
	19日(木)	14:00~15:30	さざれ石

骨太体操ボランティアと一緒に体が喜び
お話と音楽に乗せた楽しい体操で、昨日より
元気なあなたになりませんか。
(参加費・申し込み不要 直接会場へ)



☎ スポーツ健康課 ☎ 内線310

高齢者のための とてもやさしい体操教室

日 時	ところ
10月23日(金) 13:30~	国府新宿福祉館
11月27日(金) 15:00	

内容：ゆったりとした太極拳の動きと
高齢者向けの体操

メンズエクササイズ

日 時	ところ
10月14日(水)	さざれ石
10月22日(木) 10:00~	
11月11日(水) 11:30	
11月26日(木)	

内容：男性限定の体操講習会

料理講習会

手軽に作れる簡単メニューを一緒に
楽しみながら実習しませんか。

- ▶**とき** 10月27日(火) 10:00~13:00
 - ▶**ところ** 保健センター 1階保健指導室
 - ▶**対象・定員・参加費**
成人男女・24人・500円
 - ▶**持物** エプロン、三角巾、手ふきタオル、筆記用具
 - ▶**主催** 大磯町食生活改善推進団体(ママの会)
 - ▶**申込締切** 10月17日(土)まで
- ☎・☎ 加藤宅 ☎・FAX(61)3111

あなたのころ、お元気ですか? ~こころの病気予防~

こころの病気の予防についての講演
会を行います。

- ▶**とき** 10月29日(木) 14:00~16:00
 - ▶**ところ** 平塚保健福祉事務所 3階大会議室
 - ▶**講師** 医)弘徳会 愛光病院診療部長 精神科医 安部川智浩氏
 - ▶**申込締切** 10月26日(月)まで
- ☎・☎ 平塚保健福祉事務所 ☎(32)0130
☎ 障害福祉センター ☎(73)4530

Bウェーブ (産後のシェイプアップ)

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

- ▶**とき** 10月19日(月)、11月30日(月) いずれも10:00~11:30
 - ▶**ところ** 保健センター 2階研修室
 - ▶**内容** エアロビクスを取り入れた体操やストレッチ、骨太体操など、音楽にのって楽しく体を動かします。
 - ▶**対象** 20~50歳代の方(保育ボランティアの会による見守りあり)
- ※申し込み不要・直接会場へ
☎ スポーツ健康課 ☎ 内線310

休日急患診療 在宅当番医

10月の日程表

日	曜	当番医	診療科目	所在地	電話
4	日	ひよこクリニック	小・内・皮	大磯町大磯 1654-3	61-7963
11	日	西山クリニック	内・外・循・消	二宮町二宮 1285-1	71-1212
12	月	加藤クリニック	内・循・小	二宮町百合が丘 2-4-1	71-8443
18	日	箕島医院	外・内・消・整	大磯町国府新宿 402	71-0184
25	日	百合が丘クリニック	内・呼・消・循・麻	二宮町百合が丘 2-1-2	73-0082

※まず、あなたの主治
医の都合を聞いた上
でご利用ください。
診療時間厳守
・午前9時~12時
・午後2時~5時

※診療科目以外の診療については、他の医療機関を紹介する場合があります。

※休日当番医は、都合により変更となる場合がありますので、事前に消防署へご確認ください。



休日当番医は
町モバイルページでも確認できます。



<http://www.town.oiso.kanagawa.jp/i/>

◎問い合わせ 大磯町消防署 ☎(61)0911 二宮町消防署 ☎(72)0015