

生活習慣病予防食事講座 (ランチ付き)

生活習慣病予防のお話と、バランスの整った食事のランチタイム

時 5月27日(水) 10時30分～12時

場 保健センター 2階研修室

定 12人(先着順)

費 400円(食材料費) ※調理実習はありません。

持 筆記用具

申 5月7日(木)～5月22日(金)

電話で受付

問 スポーツ健康課 ☎内線319

スポーツチャレンジ事業 スポーツ鬼ごっこ教室

スポーツ鬼ごっことは、2チームに分かれて宝を取り合う、対戦型の鬼ごっこです。ルールも簡単なので、どなたでも楽しめます。お気軽にご参加ください。

講 F I K A総合型クラブ 飯田 琢郎氏(一社) 鬼ごっこ協会公認指導者ライセンス S級)

時 5月30日(土) 10時～12時

場 国府小学校体育館

対 町在住・在学の小学校1～6年生

定 60人(先着順)

費 100円(保険代含む)

持 動きやすい服装、タオル、飲み物、シューズ(上履き)

問・申 5月7日(木)～27日(水)

二次元コードから申込み

スポーツ健康課

☎内線324



大磯城山公園ユニバーサルデー

車では普段入れない展望台付近まで特別に乗入れができます。また、大磯ガイド協会の方がご案内します。

時 5月22日(金)、23日(土)

1回目: 10時30分～12時、2回目: 13時～14時30分 雨天中止

場 旧三井別邸地区展望台

開始10分前に第一駐車場に集合

対 おお年をめされた方、足の不自由な方など

定 5台/回の計20台 申込順

費 無料

その他 車両は全幅2m、全高2.3m以下

問・申 5月2日(土)～18日(月)

大磯城山公園管理事務所

☎(61)0355(9時～16時)

初夏の盆栽展

大磯町の盆栽愛好家による盆栽展です。同時開催: 盆栽・花苗即売会

時 5月30日(土)～31日(日)

9時～16時(最終日は15時まで)

場 旧吉田茂邸地区 管理休憩棟

対 どなたでも

費 無料 駐車場は有料日

問・申 大磯城山公園管理事務所

☎(61)0355(9時～16時)

ワードを活用して楽しく「チラシ」 を作ってみませんか!

パソコンの「ワード」を使って自治会や同窓会などのお知らせチラシを作ります。

講 I T大磯会員

時 ①6月1日(月)、②6月8日(月)

③6月15日(月)いずれも13時～開始

場 生涯学習館

対 町在住、在勤の方で、パソコンやスマホに興味がある方 初心者歓迎

定 12人 費 2,500円/3回

持 筆記用具、パソコンをお持ちの方は持込可 お持ちでない方はお貸しします。

その他 2日目(8日)講義後受講者を対象に「なんでも相談室」開催します。「なんでも相談室(スマホの相談にも対応)」

会員募集中: I T活動に興味をお持ちの方、ご一緒しませんか?

申 5月1日(金)～

締 6月1日(月)開催当日まで

問 岡田 ☎090(9805)8545

✉itoiso2000@gmail.com

こころからだほぐしましょう ～大磯こゆるぎ体操講習会～

講 近藤 和代氏(太極拳指導員)

時 ①5月20日(水)

②6月3日(水)

いずれも10時～11時30分

(内容は2回とも同じものです)

場 ①保健センター 2階研修室

②国府支所 2階第1・2会議室

対 大磯町在住・在勤の方

費 無料

持 水筒 動きやすく、体温調節しやすい服装で

申 不要

問 スポーツ健康課 ☎内線310

明治期の近代国家に向けた歩みと大磯 ～明治期の近代化・立憲政治に尽力 した元勳たちの旧邸・史跡をめぐる～

時 6月6日(土) ※小雨決行

受付 大磯駅南広場(9時～9時15分)

コース 大磯駅南広場～原敬別邸跡～松本順謝恩碑～山県有朋別邸跡～明治記念大磯邸園(旧大隈重信別邸・陸奥宗光別邸跡)～旧伊藤博文邸・西園寺公望別邸跡～(バスで移動)～旧吉田茂邸七賢堂(開扉)～解散(12時頃) 約4.5km、約3時間(健脚向き)

定 50人(先着順)

費 800円(含保険料、資料代)

別途バス代210円

申 ホームページから申込み

締 5月23日(土)

問 N P O 法人大磯ガイド協会

☎070(3855)8341(平日9～17時)

<https://www.oisoguide.com>



スポーツチャレンジ事業 ビーチヨガ教室

海岸で心地よい呼吸をしながら身体を動かすことで、リラックス効果やストレス解消が期待できます。1日の始まりにビーチヨガをしてみませんか?

講 Lino-smile yoga 寺崎 由美氏

時 6月7日(日) 8時～

予備日: 6月14日(日)

場 大磯北浜海岸(大磯海水浴場津波避難タワー前集合)

対 町在住・在勤・在学の中中学生以上

定 30人(先着順)

費 100円(保険代含む)

持 ヨガマット(シート)、動きやすい服装、タオル、飲み物、上着

問・申 5月7日(木)～5月29日(金)

二次元コードから申込み

スポーツ健康課 ☎内線324

