



2016 開成町あじさいまつり開催に伴う交通規制のお知らせ

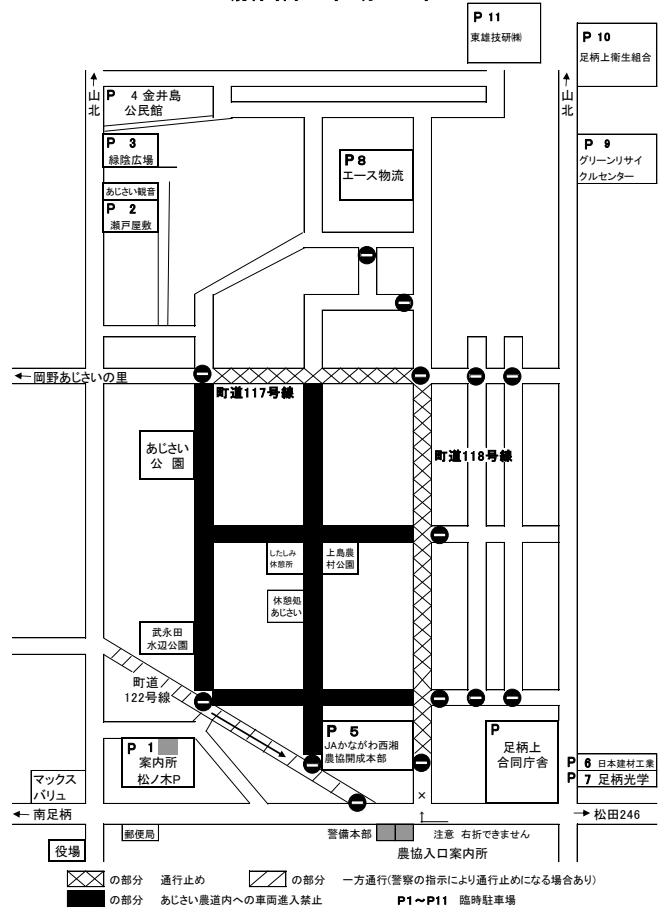
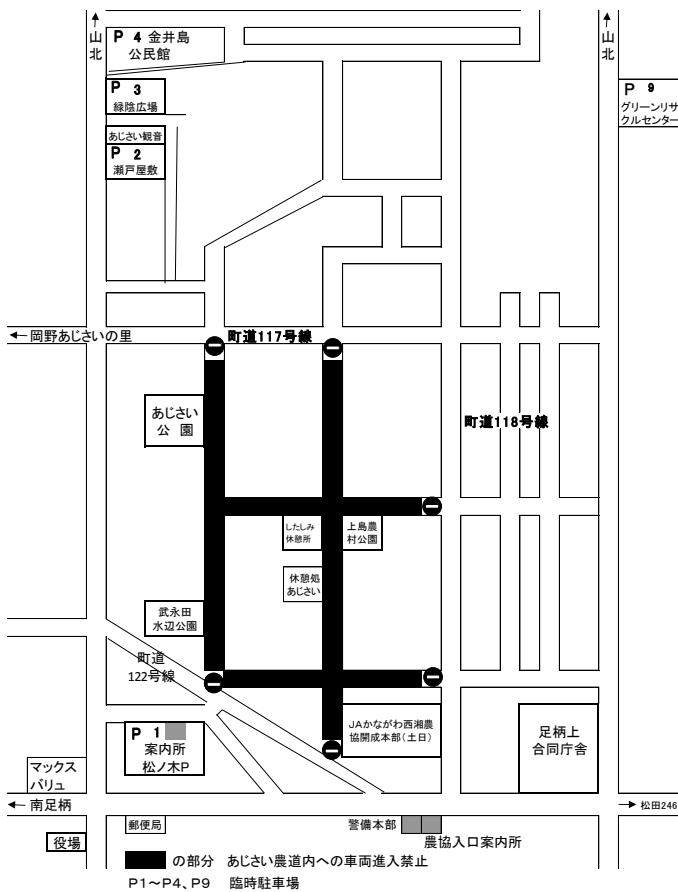
まつり期間中、交通規制（車両通行止め）を実施します。ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

- ◆ 6月6日（月）～10日（金）までの平日 10時～17時
 - ・あじさい農道内への車両進入禁止
- ◆ 6月4日（土）、5日（日）、11日（土）、12日（日） 9時30分～17時
 - ・あじさい農道内への車両進入禁止
 - ・町道117号線及び118号線の一部を通行止め
 - ・町道122号線の一部を一方通行（警察の指示により通行止めになる場合もあります）

主催 開成町あじさいまつり実行委員会

平日の交通規制図
規制時間 10時～17時

土・日の交通規制図
規制時間 9時30分～17時



あじさいまつり期間中の臨時駐車場は有料です

料金 普通乗用車 500円（P2瀬戸屋敷のみ普通乗用車 510円）、バス 2,000円（松ノ木河原地内多目的広場のみ）
※料金はアジサイの維持管理、環境整備に活用します。あじさいまつり終了後も路上駐車などを防ぐため、6月19日（日）まで有料で開放します。

臨時駐車場

- | | |
|-------------------------------|---------------------------------------|
| P 1 松ノ木河原地内多目的広場（6/4～6/19） | P 6 日本建材工業(株)（6/5、11、12） |
| P 2 瀬戸屋敷駐車場（6/4～6/19） | P 7 足柄光学(株)（6/4、5、11、12） |
| P 3 金井島緑陰自由運動広場（6/4～6/19） | P 8 エース物流サービス(株)（6/5、11、12※5、12は午後のみ） |
| P 4 金井島公民館（6/4～6/19） | P 9 グリーンリサイクルセンター隣接地（6/4～6/19） |
| P 5 JAかながわ西湘開成本部（6/4、5、11、12） | P 10 足柄上衛生組合（6/4、5、11、12） |
| | P 11 東雄技研(株)（6/4、5、11、12） |

問 開成町あじさいまつり実行委員会事務局（産業振興課内） ☎ 84-0317

2016 開成町あじさいまつり かいせい 魁聖関イベント参加者募集!

日時 6月4日(土) 11時30分から
場所 あじさい公園舞台棟
内容 ①赤ちゃん抱っこ ②子ども相撲
対象 ①赤ちゃん抱っこ: 生後半年から1歳半の
赤ちゃん15人(申込み順)
②子ども相撲: 小学生15人(申込み順)
集合場所 あじさい公園舞台棟本部前
集合時間 ①赤ちゃん抱っこ: 11時15分
②子ども相撲: 11時45分
申込み 5月31日(火)までに電話でお申込みください。
※カメラをご持参ください。
※イベント写真は町の広報などで使用する場合があります。

申問 産業振興課 ☎84-0317

お茶摘み・癒しツアー開催

あじさいまつり期間中にあじさいの里内にある茶畑で、足柄茶のお茶摘みを行い、その場で茶葉を天ぷらにして試食します。その後、「足柄うまみ茶花里の雫」を体験します。参加者には足柄茶の新茶のお土産があります。

日時 6月10日(金)、12日(日)
10時~12時 ※小雨決行
場所 あしがらグリーンファーム(あじさいの里内)
定員 各30人(小学生以上)
費用 1,000円
持ち物 帽子、タオル、汚れてもいい靴
申込み 6月3日(金)まで
主催 (株)神奈川農協茶業センター
共催 開成町あじさいまつり実行委員会
協力 開成町米茶組合

申問 (株)神奈川農協茶業センター
☎77-2001(平日8時30分~17時)

あじさいの里親募集

「あじさいの里親制度」は町の花あじさいの^{きんてい}剪定などの管理と周辺の美化活動を行っていただくボランティア制度です。新たに里親になっていただける方や団体を募集します。

内容 ・あじさいの里のアジサイの剪定
・里親区域周辺のごみの回収
・里親区域内の除草
支給品 剪定ばさみ、火ばさみ、竹ぼうき、ねじり鎌、町指定もえるごみ袋(希望者のみ)
対象 各種団体、企業、学校、自治会、個人
※ボランティア保険に町で加入します。
※基本的に約10m(5株)を2年以上担当していただきます。
※町で里親名を記した看板(アダプトサイン)を設置します。

申問 産業振興課 ☎84-0317

あじさいまつり・風鈴まつり期間中 瀬戸屋敷入園は有料です

あじさいまつりを運営する経費に充てるため、協力金として入園料を徴収します。町民の方には、あじさいまつり・風鈴まつり期間中可以使用できる瀬戸屋敷無料招待券1枚付きのチラシをおしらせ版5月15日号とあわせて配布します。

あじさいまつり特別展

開成町あじさいまつり実行委員会では、あじさいまつり期間中、瀬戸屋敷を会場の一つとして、様々な展示などを行います。

期間 6月4日(土)~12日(日)
10時~17時(最終入園16時)
◆期間中、休園日はありません。

入園料 200円(中学生以下無料)

問 開成町あじさいまつり実行委員会事務局
(産業振興課内) ☎84-0317

第8回開成町瀬戸屋敷風鈴まつり

期間 6月14日(火)~19日(日)
入園料 200円(中学生以下無料)、駐車場500円
主催 町文化団体連絡協議会

【お絵かき風鈴づくり体験】

日時 6月18日(土) 10時~12時
13時~15時
6月19日(日) 10時~12時

定員 各回50人(申込み順)
費用 300円

【苔玉づくり体験】

日時 6月19日(日)
13時30分~15時30分
定員 20人(事前にお申し込みください)

費用 1,000円
持ち物 エプロン、水を通さない薄手の手袋
申込み 電話又は直接お申し込みください。

申問 自治活動応援課 ☎84-0315

瀬戸屋敷でホタル観賞会

日時 5月28日(土)、29日(日)
19時~20時30分(雨天中止)
※19時~19時15分 ホタルのお話

費用 無料
協力 瀬戸屋敷倶楽部、古民家ガーデン紋蔵、郷の市

問 あしがら郷瀬戸屋敷 ☎84-0050

ふれあい農園利用者募集

貸付期間 6月1日～平成30年3月31日(予定)

場所 下延沢(3区画)・九十間裏(1区画)・九十間裏南(1区画)・榎下(4区画)

対象 ・町内に1年以上在住の方
・耕作する土地を持っていない方
(1世帯で利用できるのは1区画まで)

使用料 年度ごとに使用料がかかります。
下延沢 2,500円(区画面積:約40㎡)
3,000円(区画面積:約50㎡)
九十間裏(足柄大橋下) 2,000円
(区画面積:約30㎡)
九十間裏南(足柄大橋下) 2,000円
(区画面積:約30㎡)
榎下 2,000円(区画面積:約30㎡)

申込み 5月16日(月)～23日(月)
電話又は直接お申し込みください。

※応募者多数の場合は、産業振興課で抽選を行い利用者を決定します。

※農園利用者用の駐車場はありません。

※物置場はありません。(農機具等は利用の都度農園にお持ちください。農園用資材であっても、使用していない場合は農園に置いておくことはできません。)

※利用マナーが悪い場合は期間中でも貸し出しを中止します。

申 問 産業振興課 ☎84-0317
8時30分～17時(土・日・祝日を除く)

三保ダム洪水対応演習

三保ダムでは、近隣市町の水防関係機関と協力し、情報伝達を主体とする「洪水対応演習」を行います。当日は、放流情報の伝達訓練のほか、酒匂川沿岸の「警報所」からサイレン及びスピーカー放送をしますが、実際に放流はしません。

実施日 5月27日(金) 10時～16時

問 県三保ダム管理事務所 ☎78-3711

食品衛生講習会

日時 5月26日(木) 14時30分～15時45分
(受付14時～14時30分)

場所 町民センター3階 大会議室

対象 町内食品衛生責任者の有資格者

費用 無料

持ち物 食品衛生責任者手帳、筆記用具

問 足柄食品衛生協会
(小田原保健福祉事務所足柄上センター内)
☎85-3730
町飲食店組合組合長 神田 富男
☎83-4248

第7回線引き見直しの都市計画案の縦覧などのお知らせ

県では、「都市計画区域の整備、開発及び保全の方針」や「区域区分(市街化区域と市街化調整区域との区分)」などに関する都市計画の変更の案を取りまとめました。次のとおり案の縦覧ができますので、意見のある方は、期限までに意見書を提出してください。

日時 5月27日(金)まで
8時30分～17時15分
※土・日曜日は閲覧できません。

内容 区域区分の変更ほか
意見書提出の対象者
開成町の住民及び利害関係人

意見書の提出方法
所定の用紙に住所、氏名、電話番号を明記し、直接又は郵送で提出してください。
※所定の用紙は街づくり推進課窓口で配布しています。また、県ホームページからもダウンロードできます。

申 問 県都市計画課 ☎045-210-6175
街づくり推進課 ☎84-0321

人権擁護委員をご存じですか？

6月1日は「人権擁護委員の日」です。全国の人権擁護委員は、この日ははじめとして皆さんとともに一層の人権尊重思想の普及高揚のための啓発活動に励んでいます。人権擁護委員は法務大臣から委嘱された民間の方たちで、皆さんからの人権相談を受けたり、人権の考えを広める活動をしたりしています。

町では次の日程で相談を受け付けています。秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。

【人権・行政相談】

日時 毎月第2水曜日 9時30分～11時30分
場所 町民センター2階 会議室
費用 無料

問 福祉課 ☎84-0316

労働保険のお知らせ

労働保険(労災保険・雇用保険)の年度更新期間は、6月1日(水)から7月11日(月)です。労働保険と併せて石綿健康被害救済のための一般拠出金も申告・納付となります。

年度更新申請書は、5月末に発送予定です。正しい申告のために早めに準備をしましょう。

問 神奈川労働局 労働保険徴収課
適用第1係・第2係・第3係
☎045-650-2803

男の料理教室

今回は旬の食材を利用した健康料理を作ります。興味がある方、まず参加してみてください。初心者の方、大歓迎です。

日時 6月24日(金) 10時～13時
受付 9時45分～10時

場所 保健センター 栄養指導室

対象 男性

参加費 500円

持ち物 エプロン、三角巾、タオル

申込み 6月17日(金) までに電話又は直接お申し込みください。

主催・講師 町食生活改善推進協議会

申 問 保険健康課 ☎84-0327



チャレンジデーイベント ～開成歩こう会～

5月の歩こう会は、チャレンジデーイベントと併せ、町の田植えの頃の北部地域を歩きます。皆さん誘い合って、ウォーキングを楽しみましょう。

日時 5月25日(水) 9時30分～11時30分
集合 9時30分 ※雨天中止

集合・解散 町民センター前

対象 町内在住又は在勤の方

費用 無料

持ち物 飲み物、帽子、タオルなど

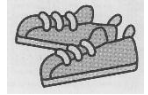
申込み 当日集合場所で受け付けます。

運営 健康普及員OBあゆみ会

協力 健康普及員、いきいき健康体操指導員

開成ゆる体操の会

問 保険健康課 ☎84-0327



県立21世紀の森

森づくり「森づくりとタケノコ折り」

日時 6月4日(土) 10時～15時

場所 県立21世紀の森

内容 新しく生えてきたタケノコ(真竹)を折って間引きを体験し、タケノコを使った料理を楽しみます。

対象 一般(小学生以下は保護者同伴)

定員 20人(応募者多数の場合は抽選)

費用 500円

申込み 5月31日(火) 必着

申込み方法 往復はがき、FAX、Eメールで、イベント名、開催日、参加者全員の郵便番号、住所、名前、年齢、電話番号、送迎(開成駅より)が必要な場合は有無を書いてお申し込みください。FAXでお申し込みの場合は返信先のFAX番号を記入してください。

申 問 県立21世紀の森 管理事務所
〒250-0131 南足柄市内山 2870-5
☎72-0404 FAX 72-2882
✉ k21seiki@ak.wakwak.com

開成歩こう会

6月の歩こう会は、梅雨の花‘あじさい’を満喫しにあじさい公園まで歩きます。皆さん誘い合って、ウォーキングを楽しみましょう。

日時 6月14日(火) 9時30分～11時30分
集合 9時30分 ※雨天中止

集合・解散 町民センター前

対象 町内在住又は在勤の方

費用 無料

持ち物 飲み物、帽子、タオルなど

申込み 当日集合場所で受け付けます。

運営 健康普及員OBあゆみ会

問 保険健康課 ☎84-0327



丸太の森

【万葉の草木染体験】

日時 6月12日(日) 9時20分～15時30分

場所 足柄森林公園丸太の森 古民家

内容 インド藍でストールを染めます。

定員 先着20人

費用 2,000～2,300円

(ストール1枚を含む材料費など)

持ち物 エプロン、ゴム手袋、筆記用具、お弁当、飲み物など

汚れてもよい服装でお越しください。

申込み 5月29日(日) 9時から

申 問 足柄森林公園丸太の森 管理事務所
☎74-4510

今月のウォーキング情報 町チャレンジデーウォーク



県ウォーキング協会が開催する今回のウォーキングは、開成駅前公園を出発し、町内を歩くコースとなっています。北部の田園地帯を歩きながら瀬戸屋敷周辺を満喫します。

日時 5月25日(水) 雨天決行
受付 8時50分～9時20分
出発式 9時30分

集合場所 開成駅前公園

コース 上島ふれあい広場→山王水辺公園→瀬戸屋敷→開成町役場→開成駅前(12時頃) 10km

費用 500円

持ち物 飲み物、帽子、タオルなど

※申し込みは必要ありません。

※チャレンジデー2016の参加にカウントします。

問 小田原市歩け歩けの会 ☎090-9853-9620

ファミリー・サポート・センター まかせて会員講習会

ご自宅などで子どもを預かる「まかせて会員」の講習会を開催します。「まかせて会員」になるためには講習会受講が必須要件になります。

日時 6月20日(月)、6月27日(月)、
7月4日(月)
9時30分～12時

場所 町民センター2階 中会議室A

内容 「子どもの身体と病気・健康」、「食生活と食中毒予防」、「子どもの発達」や「救急時の対応」などを学びます。実際に会員で活動されている方の体験談を聞くこともできます。

※託児を行います。希望者は予約時に必ずお申し出ください。

※全3日出席できない場合でも、参加することができます。なお、欠席した講座については次回の講習会(11月予定)に参加することができます。

申 問 町ファミリー・サポート・センター
☎20-9699
(土・日・祝を除く9時～17時)

成人健康相談

～心身の健康に関する相談を受け付けます～

健康・体力づくり、心の相談、病気の予防や自己管理のためにご利用ください。

日時 6月8日(水) 13時30分～15時30分
場所 保健センター 健康相談室
内容 ・健診後のメタボリック症候群予防について
・高血圧、糖尿病などのコントロールのための食事や運動について
・血圧測定や尿検査
・体組成測定(内臓脂肪、筋肉、骨、基礎代謝など)
対象 18歳以上の方
相談員 保健師、栄養士
費用 無料
申込み 前日までに電話又は直接お申し込みください。

申 問 保険健康課 ☎84-0327



酒田保育園 はぐくみフォーラム

地域の未就園児の保護者、妊婦、祖父母を対象に「はぐくみフォーラム」を実施します。

日時 6月11日(土) 9時～10時30分
(受付 8時45分から)

場所 酒田保育園内「ドリームランド」

内容 「手話でコミュニケーション」

講師 手話通訳士 中村 美智子さん

対象 地域の未就園児の親、祖父母、妊婦

定員 20人(託児10人)

申込み 5月16日(月)から

持ち物 靴を入れるビニール袋、筆記用具

託児 生後1歳以上の子どもは託児ができますので、申し込み時にご相談ください。

※駐車場が少ないため、できるだけ徒歩又は自転車でお越しください。

申 問 酒田子育て支援室 ☎82-1222
(土・日・祝を除く13時～16時)



歯の衛生週間(フッ化物洗口普及事業) 健康づくりは お口のケアから

日時 6月9日(木) 13時30分～16時
場所 足柄上合同庁舎本館2階 大会議室
(小田原保健福祉事務所足柄上センター内)
対象 幼児から高齢者
内容 歯科検診、歯科相談、歯磨き指導、フッ素塗布、フッ化物洗口体験、プラークテスト(虫歯になりやすいか)、ペリオスクリーン(歯周病テスト)など

費用 無料

主催 一般社団法人 足柄歯科医師会

共催 南足柄市・中井町・大井町・松田町・山北町・開成町

協力 小田原保健福祉事務所 足柄上センター

※申し込みは必要ありません。

問 一般社団法人 足柄歯科医師会事務所
☎74-1180
保険健康課 ☎84-0327



町子育て支援センター事業 6月のおでかけ保育

開成町子育て支援センターは酒田保育園を拠点に活動をしています。毎週木曜日に未就園児とその親子を対象に、地域の施設等に職員が向向き「おでかけ保育」を開催しています。事前の申し込みは必要ありません。

6月2日(木) 金井島公民館で遊ぼう 時 間 10時～11時30分 場 所 金井島公民館 内 容 「おさんぽ かたつむりであそぼう！」	持ち物 新聞紙1枚、油性マジックペン数色、 布ガムテープ
6月9日(木) 時 間 10時～11時30分 場 所 福祉会館2階 大広間 内 容 「あじさいフォトスタンドをつくろう」	持ち物 のり、セロハンテープ、マジックペン数 色、ホチキス、新聞紙1枚、おしぼりタ オル
6月16日(木) みずのべ保育園で遊ぼう 時 間 10時～11時30分 場 所 みずのべ保育園 園庭(雨天時は室内「め だかランド」11時で終了) 内 容 園庭遊びと「ロケットであそぼう」	持ち物 新聞紙1日分、トイレットペーパーの芯 1個、のり、セロハンテープ、おしぼり タオル、帽子
6月23日(木) 時 間 10時～11時30分 場 所 福祉会館2階 大広間 内 容 「かえるさんのカスタネットをつくろう」	持ち物 セロハンテープ、マジックペン(赤・黒)、 新聞紙1枚
6月30日(木) ちびっこサロン 時 間 10時～12時 場 所 福祉会館2階 大広間 内 容 「たのしくあそぼう！」	対 象 町内在住の未就園児(生後6か月～2歳) の親子 持ち物 水筒、必要に応じておむつ交換用マット など

申 問 酒田子育て支援室 ☎82-1222 (土・日・祝を除く 13時～16時)

歯のお手入れ教室

むし歯予防のためのブラッシング指導、育児の相談を行います。

日 時 6月16日(木)
受付 9時30分～9時45分
場 所 保健センター 機能回復訓練室
対 象 平成27年3月～6月生まれの第1子
費 用 無料
持ち物 ①母子健康手帳
②「むし歯発生危険度」チェック票
③現在使用している子どもの歯ブラシ
④タオル

※対象の方には個別に通知します。②は事前に記入してお持ちください。

※都合で参加できない方は事前にご連絡ください。

※対象以外の方で今まで参加されたことがなく、参加を希望される方はご連絡ください。

問 保険健康課 ☎84-0327



乳幼児専門電話相談

子どもの発達に不安を感じている保護者及び支援者の相談をお受けします。

日 時 6月10日(金)、17日(金)、24日(金)、
28日(火)
10時～13時
費 用 無料(ただし、通話料は相談者負担)
対応職員 発達支援研究所 Mana 代表 加藤 敦子さん
(保健師、臨床発達心理士)
専門電話 ☎81-3717

問 神奈川県発達支援センター 地域支援課
☎81-0288



乳 幼 児 の 健 診

健診種類	日程・受付時間	対 象	内 容 ・ 持 ち 物 等
3～4か月児健康診査	6月2日(木) 13時～ 13時15分	平成28年 2月生まれ	子どもの体と心の成長確認、育児相談 (身長・体重測定、医師の診察、育児や栄養の相談) 【持ち物】 ①母子健康手帳(保護者の記録:3～4か月の頃) ②3～4か月児健康診査問診票 ※①②は、事前に記入してお持ちください。 ※対象の方には、母子保健推進員が声かけ訪問を兼ねて、通知・問診票を持って伺います。
7～8か月児健康相談	6月28日(火) 9時30分～ 9時45分	平成27年 11月生まれ	子どもの体と心の成長確認、育児相談 (身長・体重測定、育児や栄養の相談) 【持ち物】 ①母子健康手帳 ②7～8か月児健康相談問診票 ※①②は、事前に記入してお持ちください。 ※対象の方には、母子保健推進員が声かけ訪問を兼ねて、通知・問診票を持って伺います。
お誕生前健診(満10か月～11か月)			【持ち物】 ①母子健康手帳 ②お誕生前健康診査票 ※足柄上医師会、小田原医師会に加入している契約医療機関で随時実施
1歳6か月児健康診査	6月14日(火) 13時～ 13時15分	平成26年 10月・11月 生まれ	子どもの体と心の成長確認、育児相談 (身長・体重測定、診察、歯科健診、育児や栄養の相談) 【持ち物】 ①母子健康手帳(保護者の記録:1歳6か月の頃) ②健康診査問診票 ③現在使用している歯ブラシ ※①②は、事前に記入してお持ちください。 ※対象の方には、母子保健推進員が声かけ訪問を兼ねて、通知・問診票を持って伺います。
2歳児 歯科健診	6月23日(木) 9時30分～ 10時30分	平成26年 5月・6月 生まれ	むし歯の予防と早期発見のため、歯科健診を行います。 処置の必要な子どもには、フッ化物などの塗布を行います。 (歯科健診、ブラッシング指導、育児や栄養の相談) 【持ち物】 ①母子健康手帳 ②歯科健康診査問診票 ③子育てアンケート ④現在使用している歯ブラシ ※①～③は事前に記入してお持ちください。 ※対象の方には、個別に通知します。
3歳児 健康診査	6月7日(火) 13時～ 13時15分	平成25年 4月15日～ 5月31日 生まれ	【持ち物】 ①母子健康手帳(保護者の記録:3歳の頃) ②3歳児健康診査問診票 ③歯科診査票 ④視力・聴力の調査票 ⑤子育てアンケート ⑥現在使用している歯ブラシ ⑦早朝尿 ※①～⑤は、事前に記入してお持ちください。 ※対象の方には、個別に通知します。

- ◆都合で受けられない場合は、事前に保険健康課へご連絡ください。
- ◆時間がかかることがありますので、哺乳瓶^{ほにゅうびん}やミルク、おむつなどお子さんに必要なものをお持ちください。
- ◆対象人数が多い場合、誕生月で健診日や受付時間を変更する場合があります。
その際は個別通知などで連絡します。
- ◆保護者の健康生活の支援として、会場で血圧測定ができます。健康チェックにお役立てください。
- ◆費用は無料です。
- ◆健診場所は保健センターです。



生涯学習講座

マジック入門

誰にでもできる簡単な、不思議で、楽しいマジックです。身近な人に披露してみてください。みんなの驚く顔、喜ぶ顔、楽しいマジックになることは間違いありません。

日時 6月18日(土)、7月9日(土)、
8月20日(土)、9月17日(土)
13時～15時

場所 町民センター2階 中会議室B

内容 ロープマジック、カードマジック、その他

講師 須藤 由憲さん(YSマジッククラス会長)

対象 小学生以上

定員 15人

費用 各回500円(合計2,000円)

持ち物 筆記用具

申込み 5月16日(月)～6月10日(金)



カーレット

カーレットは氷上で行うカーリングを机の上で楽しむゲームです。誰にでもできるゲームなので遊び方を覚えて皆さんで楽しんでください。

日時 **A** ①6月12日(日)、②6月19日(日)、
③6月26日(日)
13時30分～15時30分

B ①6月15日(水)、②6月22日(水)、
③6月29日(水)
10時～12時

場所 町民センター2階 中会議室A

講師 高島 幸代さんほか
(カーレットジャパン協会公認指導員)

対象 **A**あるいは**B**どちらでも①～③を受講できる大人の方

定員 20人

費用 500円(テキスト代)

持ち物 筆記用具、動きやすい服装でお越しください。

申込み 5月16日(月)～6月3日(金)

※講座は5人以上の申し込みがあったときに実施し、定員になり次第締め切ります。中止のときは申し込み者に連絡します。
※電話又は直接お申し込みください。

申 問 教育総務課 ☎82-5221
(土・日を除く8時30分～17時)

楽しい絵画(スケッチ)

新緑の初夏、小田原城址公園でスケッチを行います。歴史的遺産小田原城を中心に作品を制作します。
雨天の時は真鶴町、湯河原町の美術館で絵画鑑賞を行います。

日時 6月25日(土) 9時30分～16時30分
(集合9時20分 町民センター前)

場所 小田原城址公園(町のバスで移動)

講師 深見 まさ子さん
(二科会会員 日本美術家連盟会員)

定員 27人

対象 絵が好きな方

費用 雨天時は入館料

持ち物 水彩(油絵) 絵の具セット、スケッチブック、水、鉛筆、色鉛筆、ペン、イス(シート)やイーゼル、弁当

申込み 5月16日(月)～6月10日(金)

※この講座は13人以上の申し込みがあったときに実施し、定員になり次第締め切ります。中止のときは申込者に連絡します。



ゆる体操講座

ゆる体操は、「プラプラ」「フワーツ」と出す自然な呼吸法で、体をほぐすやさしいストレッチです。体を無理に伸ばしたり曲げたりしませんので、しばらく運動から遠ざかっていた方、普段の運動の習慣がない方でも大丈夫です。

日時 ①6月7日(火) ②6月21日(火)
9時30分～10時30分

場所 原則、町民センター2階 集会室A・B

講師 開成ゆる体操の会の皆さん

対象 町内在住の方

費用 無料

持ち物 筆記用具、水分補給のための飲み物、運動できる服装でお越しください。

※申し込みの必要はありません。

問 保険健康課 ☎84-0327