

## 松田町婚活イベント 『松田 Match 婚』 参加者募集

町では、未婚の皆さんに出会いのきっかけを作るため、婚活イベントを開催します。25歳から45歳の独身の方であれば、どなたでも参加できますので、お気軽にご連絡ください。

**開催日時** 11月19日(土) 13:00~17:00 ※受付12:30~

**集合場所** 役場 4階 4AB会議室

**内容** 松田山ハーブガーデンにてフリートークなど(軽食有り)

**定員** 男女各25人 ※応募者多数の場合は、抽選となります  
※町内在住の方を優先とします

**参加費** 男性4,000円、女性2,000円

**申込方法** エントリーシートに必要事項を記入の上、FAXまたはメールにてお申し込みください。町ホームページから直接、お申し込みもできます。http://town.matsuda.kanagawa.jp/

**申込期間** 9月15日(木)~10月16日(日)

**主催** 松田町縁結びサポート事業実行委員会

**後援** 松田町、(一社)あしがら青年会議所

**申し込み・問合せ** 定住少子化担当室 定住少子化対策係  
TEL84-5541 FAX83-1229  
E-mail teiju@town.matsuda.kanagawa.jp

## 膝痛・腰痛予防のための 筋力トレーニング教室参加者募集

膝痛・腰痛予防のためには効果的な筋力トレーニングをすることが大切です。チューブやダンベルを使用しますが、体力に合わせて無理なく参加できる教室です。楽しく運動を始めてみませんか。

**日時** 初回10月6日(木) 毎週木曜日 全16回  
9:00~10:00 ※受付9:00~

**場所** 町民文化センター 1階 展示ホール

**内容** ストレッチを主体とした筋力トレーニング

**講師** 浅間 成敏 氏、北村 真由美 氏

**対象** 65歳以上の方

**持ち物など** タオル、飲み物

**その他** ・運動ができる服装・靴でご参加ください。  
・初回と最終回には体力測定があります

**申し込み・問合せ** 町地域包括支援センター TEL83-1191



## 呼吸法機能訓練

介護予防・日常生活支援総合事業の通所型サービスです。個別プランを作成し、生活機能向上などの目標達成に向けて機能訓練を行います。

**日程** 毎週水曜日 全20回 初回は10月5日(水)

**時間** 10:00~11:30 ※受付9:30~

**場所** 町民文化センター 1階 展示ホール

**講師** 鶴巻温泉病院 理学療法士

**対象** 65歳以上の方で、身体の機能に不安のある方、日常生活に不便を感じている方

**持ち物など** タオル、飲み物

**その他** ・運動ができる服装・靴でご参加ください。  
・初回と最終回には体力測定があります

**申し込み・問合せ** 町地域包括支援センター TEL83-1191

## 保健医療セミナー受講者募集

自分とご家族の健康を保つために、病気に対する大事な知識を身につける機会です。ぜひご参加ください。

| 日程        | 時間     | 演題                        | 講師                              |
|-----------|--------|---------------------------|---------------------------------|
| 10月19日(水) | 13:30~ | 地震発生時のけが・病気、そして医療         | 足柄上病院<br>地域医療センター<br>清水 智明 先生   |
|           | 14:30~ | 受動喫煙しない、させない。よし、禁煙しよう。    | 町立山北診療所<br>三瓶 正史 先生             |
| 10月20日(木) | 13:30~ | お口の環境を整えておこう(超高齢化時代を迎えて…) | 足柄歯科医師会<br>(中村歯科医院)<br>中村 喜郎 先生 |
|           | 14:30~ | 認知症について~上手に付き合うための基本的な知識~ | 南足柄レディースクリニック<br>大森 元 先生        |
| 10月26日(水) | 13:30~ | 乳がんについて                   | 足柄上病院外科<br>松浦 仁 先生              |
|           | 14:30~ | しなやかな体づくりのためのストレッチの実践     | かながわ健康財団<br>健康運動指導士<br>高垣 茂子 先生 |
| 10月27日(木) | 13:30~ | 「お薬のことで困っていませんか?」         | 小田原薬剤師会<br>(塚原薬局)<br>五十畑 照美 先生  |
|           | 14:30~ | キズ・キズ跡・ヤケドをキレイに治す         | ウチダクリニック<br>内田 佳孝 先生            |

※ご希望の講演のみの受講も可能です

**場所** 足柄上合同庁舎 2階 大会議室 **費用** 無料

**その他** 予約不要 ※直接、ご来場ください

**問合せ** 子育て健康課 健康づくり係 TEL84-5544

## ママたちのためのリフレッシュ講座(第24回) 身体と心をすこやかに「ピラティス」と「ヒーリング」

ピラティスは身体の内側からしなやかに引き締めるトレーニング、ヒーリングは自律訓練法(イメージトレーニングなど)をベースにしたセラピーです。キレイになって癒される、自分だけの豊かな時間を過ごしませんか。

**日時** 10月11日(火) 10:00~10:30 受付  
10:30~11:30 講習

**場所** 子育て支援センター ランチルーム

**講師** 山北健康倶楽部 フィットネスインストラクター

小池 美穂子 氏

**持ち物** タオル、飲み物、ヨガマット(持っている方) **費用** 無料

**託児** ファミリー・サポート松田支援会員による託児を行います。

※託児は無料です。生後4か月以上のお子さんをお預かりします

**その他** ・妊娠している方は参加できません。  
・講座、託児ともに人数制限があります(先着順)。  
・各自でお申し込みください。

**申込期間** 9月27日(火)~9月29日(木) 9:00~17:00

**申し込み・問合せ** 子育て支援センター TEL83-3088



## 第3回町民大学 参加者募集 ~ダンベル教室講師が語る「筋肉の大切な話し」~

現在、パワーリフティング競技で活躍されている浅間 成敏氏から、私たちの健康を維持するために欠かせない筋肉についての話をお聞きます。軽い実技を交えながら楽しくお話が聞けます。

かながわアスリートネットワーク事業として来ていただく絶好の機会なので、多くの方の参加をお待ちしています。

**日時** 10月8日(土) 10:00~11:30

**場所** 町民文化センター 1階 展示ホール

**内容** 講演「生涯現役 パワーリフティング競技」  
~筋肉の大切な話し~

**講師** パワーリフティング競技全日本選手権大会優勝  
世界選手権大会出場 浅間 成敏 氏

**申し込み・問合せ** 教育課 生涯学習係 TEL83-7021



## しっかり食べよう! 健口教室

「しっかり食べられること」は、いつまでも健康でいるための秘訣の1つです。口腔のこと、栄養のことを楽しく学んでみませんか。歯科医師による個別検査や調理実習なども行います。ぜひ、ご参加ください。

【日程】

| 第1回 | 10月6日(木)  | 口腔 | ・個別検査、歯科医師による講義                 |
|-----|-----------|----|---------------------------------|
|     |           | 栄養 | ・食品群チェック表について                   |
| 第2回 | 10月13日(木) | 口腔 | ・お口の大切な役割                       |
|     |           | 栄養 | ・新型栄養失調について                     |
| 第3回 | 10月20日(木) | 口腔 | ・しっかり食べられるお口の機能(体験)             |
|     |           | 栄養 | ・バランスの良い食事<br>・認知症予防のための料理プログラム |
| 第4回 | 10月27日(木) | 口腔 | ・歯科医師による講義<br>・お口の体操            |
|     |           | 栄養 | ・10の食品群を手軽に食べるコツ                |
| 第5回 | 11月4日(金)  | 口腔 | ・嚥むことと唾液の効用(体験)                 |
|     |           | 栄養 | ・老化を遅らせる適齢食の献立                  |
| 第6回 | 11月16日(水) | 口腔 | ・お口のお手入れ方法(体験)                  |
|     |           | 栄養 | ・調理実習                           |
| 第7回 | 11月24日(木) | 口腔 | ・個別検査、相談                        |
|     |           | 栄養 | ・まとめ                            |

**時間** 13:30~15:30 ※第5回は調理実習のため、10:00~14:00

**場所** 役場 1階 1A会議室または1B会議室

※第5回は、町民文化センター 2階 調理実習室

**対象** 65歳以上の方、口腔や栄養の状態に自信のない方、  
口腔や栄養のことを学んで健康維持をしたい方

**講師** 歯科医師、歯科衛生士、管理栄養士など

**申し込み・問合せ** 町地域包括支援センター TEL83-1191