

【65歳以上対象の運動教室】無理なく楽しく運動習慣 春から体操を始めてみませんか。

転倒骨折予防教室 火曜体操会	
日 時	毎週火曜日 10:00~11:00(受付9:30~) ※初回は4月9日(火)
内 容	立位・座位での簡単なストレッチや筋トレ、認知症予防体操など
講 師	鈴木 菊恵さん、松下 朗天さん
募集人数	5名程度 ※現在参加されている方は申し込みの必要はありません
はつらつ運動教室(旧呼吸法運動教室)	
日 時	月3回火曜日(おおむね第1、2、4週) 13:30~15:00(受付13:10~) ※初回は4月9日(火)
内 容	ストレッチや筋トレ、リズム体操など
講 師	鈴木 菊恵さん
対 象	比較的体力がある方
募集人数	5名程度 ※現在参加されている方は申し込みの必要はありません
呼吸法機能訓練(通所型サービス)	
日 時	全20回 毎週水曜日 10:00~11:30(受付9:30~) ※初回4月24日(水)
内 容	椅子に座ってできるストレッチ、呼吸を意識した体操、認知症予防体操、口腔体操など
講 師	理学療法士
対 象	身体の機能に不安のある方や要支援認定レベルの方で基本チェックリスト該当する方。詳細は問い合わせ下さい。
募集人数	若干名

【各種教室共通事項】

場 所 町民文化センター 1階 展示ホール
※呼吸法機能訓練については谷戸介護予防・生活支援拠点施設

対 象 65歳以上

持 ち 物 タオル、飲みもの、運動ができる服装・靴

参 加 費 無料

そ の 他 初回に問診や体力測定があります。
疾病をお持ちで、医師の指導を受けている方は、運動の許可を医師に確認の上、ご参加ください。

申込締切 初回の前日まで
※いずれもストレッチ中心の教室です。お気軽にご参加ください

申し込み・問合せ 町地域包括支援センター TEL83-1191

生活習慣病予防教室

生活習慣病とは、運動不足や食生活などの生活習慣の積み重ねにより引き起こされる病気の総称です。

この教室では、生活習慣病予防に役立つ運動や食生活について学びます。講義や実技、調理実習を通して楽しく健康管理をしませんか。ぜひご参加ください。

日 程 全11回コース(毎月第2金曜日)

1	5月10日	2	6月14日	3	7月12日	4	8月9日
5	9月13日	6	10月11日	7	11月8日	8	12月13日
9	1月10日	10	2月14日	11	3月13日		

時 間 13:30~15:30(受付13:00~)
※10月~1月は15:00まで
※9月のみ10:00~13:00(受付9:45~)

場 所 健康福祉センター 2階 機能訓練室
講 師 健康運動指導士 高垣 茂子さん
管理栄養士 佐藤 明美さん

対 象 40歳~74歳で、原則全日程に出席できる方
定 員 30人

持 ち 物 筆記用具、タオル、飲み物、運動靴(室内用・ウォーキング用)

そ の 他 運動ができる服装でお越しください。
医師から運動制限を受けている方はご相談ください。

申し込み・問合せ 町健康福祉センター TEL84-1195
子育て健康課 健康づくり係 TEL84-5544



くるまっくんの移動販売一時休業のお知らせ

ヤオマサ大井町店が店舗改修のため一時閉店しますので、「移動スーパーくるまっくん」の移動販売を一時休業いたします。ご不便をおかけいたしますが、ご理解くださいますようお願いいたします。

休業期間 4月9日(火)~21日(日)
問 合 せ 町商工振興会 TEL83-3211
観光経済課 商工農林係 TEL83-1228

春季清流釣り大会のご案内

寄地区に春の到来を告げる「寄自然休養村春季清流釣り大会」を開催します。今回は町特産品のさくら鱒を中心に、大型魚を大量放流しますので、ご家族ご友人をお誘い合わせの上、奮ってご参加ください。

日 時 4月14日(日) 9:00~11:00(小雨決行)

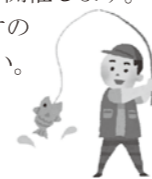
場 所 寄自然休養村養魚組合マス釣り場

参 加 費 前売券…4,500円 当日券…5,000円

※前売券は、寄自然休養村養魚組合(電話・メールでの予約可)で販売しています

放 流 魚 さくら鱒、イワナ、ニジマス、シルバーサーモン

問 合 せ 寄自然休養村養魚組合 TEL89-2321
E-mail info@yadoriki.jp



公式サイト

第7回 町民親睦ソフトバレーボール大会 参加チーム募集

日 時 5月12日(日) 13:00~開会式

場 所 松田中学校 体育館

対 象 者 町内在住・在勤者で個人でもグループでも参加が可能です。
(初心者の方も大歓迎)
※ただし、一試合に出場する中学生以上70歳未満の男子は2人まで

試合方法 4人対4人で行い、交代は自由です。
※組合せ抽選、試合方法は代表者会議で決定します

申し込み 4月17日(水)までに、地区スポーツ員または町体育協会へお申し込みください。

問 合 せ 町体育協会 TEL/FAX83-6600(月~金 9:00~17:00)
E-mail matsuda.taikyo@kza.biglobe.ne.jp



古文書講座 受講者募集 「松田町の古文書を読もう」 全2回

昨年度大好評だった「古文書講座」を今年度も開催します。町の古文書を読み解き、当時の時代背景や人々の暮らしを学びましょう。

日 時 第1回 5月18日(土) 10:00~11:30
第2回 6月15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 第1回 「くずし字を読んでみよう」
第2回 「資料から地域の歴史を読み解こう」

講 師 神奈川県立公文書館 職員 上田 良知さん

参 加 費 無料

申込期限 5月15日(水)

申し込み・問合せ 教育課 生涯学習係 TEL83-7021



にこにこ教室 ~2019~

来年度幼稚園に入園予定のお子様とその保護者の方を対象に、「にこにこ教室」を開催しますので、ぜひご参加ください。

入園前に親子でお友達をつくったり、集団活動を体験したりしながら楽しくすごしましょう。

また、町立幼稚園の情報などもお伝えしながら、育児や入園に関する相談なども受け付けます。

日 時 5月23日(木)、7月4日(木)、9月19日(木)、
10月17日(木)、11月14日(木)

場 所 町民文化センター 1階 展示ホール

内 容 絵本読み聞かせ、子育ての相談会

対 象 町内在住で2020年度に幼稚園入園予定のお子さまとその保護者

参 加 費 200円(材料代、おやつ代)

申し込み・問合せ 教育課 生涯学習係 TEL83-7021

