

各施設からのお知らせ

スポーツセンター

☎(443)7077

トレーニング室 無料レッスン時間割 変更のお知らせ

トレーニング室ではご利用の方に、無料レッスンを行っている

ます。

次のとおり時間割を変更しましたので、ご確認ください。

あなたの健康ライフサイクルの一環としてぜひご利用ください。

なお、トレーニング室ご利用の際には、運動のできる服装と室内専用シューズ、タオル等をご持参ください。

無料レッスン時間割

時 間	月・金曜日	火・木・土曜日	日曜・祝日
午前 10 時 15 分 ～ 10 時 30 分	—	ストレッチ	ストレッチ
午前 11 時 ～ 11 時 20 分 ※月・金曜日のみ 午前 11 時 30 分～11 時 50 分	バランスボール または リラックスボール (曜日ごとにどちらか)	バランスボール または リラックスボール (曜日ごとにどちらか)	リラックスボール
午後 1 時 30 分 ～ 1 時 45 分	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ
午後 2 時 ～ 2 時 20 分	バランスボール または リラックスボール (曜日ごとにどちらか)	バランスボール または リラックスボール (曜日ごとにどちらか)	バランスボール
午後 5 時 15 分 ～ 5 時 30 分	—	—	ストレッチ
午後 7 時 ～ 7 時 20 分	バランスボール または リラックスボール (曜日ごとにどちらか)	バランスボール または リラックスボール (曜日ごとにどちらか)	—
午後 8 時 ～ 8 時 15 分	ストレッチ	ストレッチ	—

スポーツ大会開催

町民剣道大会

日 時

12月4日(日)

開会 午前 9 時

場 所

スポーツセンター

対 象 者

町内在住・在勤の方

参 加 費 (傷害保険料含む)

中学生以下 100 円

一般 200 円

部 門

①小学生低学年・高学年の部

②中学生男子・中学生女子の部

③一般の部

※部門は人数により変更があります。

※すべて個人戦です。

申 込 期 間

11月5日(土)～22日(火)

大会開催中の傷害は応急手当をしますが、その後の責任はスポーツ傷害保険の範囲内とします。



公民館内 社会教育課

☎(443)2671

公民館内図書室 古本まつり

廃棄図書をお一人5冊まで無料で差し上げます。

日 時

11月5日(土)

午前 10 時 30 分～午後 4 時

11月6日(日)

午前 10 時～午後 4 時

11月8日(火)～12日(土)

午前 9 時～午後 7 時

場 所

公民館 2 階ロビー

配布図書一例

小説・エッセイ・文庫・雑誌

『オレンジページ』おひさま

『すてきな奥さん』など多数

11月の公民館ロビー展示

写真展

8日(火)～30日(水)

●写真同好会

※日程は都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

～教育委員会子育て支援事業～ 11月の子育てほっとサロン

日 時 8日(火) 午前10時～正午
場 所 公民館 2 階 和室
内 容 ○読み聞かせ・手遊び・誕生会・おしゃべり
○今月のテーマ
子どものためのコミュニケーションゲーム

申込不要・時間内出入り自由

文化協会推進事業 吟葉流詩吟クラブ 発足25周年記念 構成吟・良寛さま

詩吟吟葉流と踊りかおり会のコラボレーションで皆さんおなじみの良寛さまをお楽しみください。そのほかに来賓の吟詠披露があります。

日 時

11月13日(日)

開場 午後 0 時 30 分

開演 午後 1 時

場 所

公民館 3 階 講堂・体育室

入 場 料

無料

はるっこルーム

親子連れ優先のスペースです。親子で遊びを楽しみましょう。

日時 月～金曜日
午前10時～午後3時
※出入り自由
場所 3階 遊戯室

ちびはるルーム

0歳児専用のスペースです。親子でゆったりと過ごせます。

日時 9日(水)
午前10時～午後2時
※出入り自由
場所 3階 集会室

こどもの育ち何でも相談

言葉の遅れやコミュニケーションの心配等、育児の悩みを臨床心理士に相談できます。

日時 24日(木)
午前10時30分～正午
場所 児童センター内
※当日受付
相談員 臨床心理士 松本 敬子 氏

出張はるっこルーム

児童センターを飛び出して遊びの広場を開設します。

日時 6日(日)
午前10時～午後3時
場所 保健センター健康館すこやか
おおはる
(ふれあいフェスティバル内)

なかよし広場

◎クルクルロケットを作って遊びましょう

日時 10日(木) 午前11時

◎みの虫を作って遊びましょう

日時 24日(木) 午前11時

場所 3階 多目的ホール
材料 両日とも子ども用のはさみ、クレパスまたはサインペン、のり、セロテープ、新聞紙1枚を持ってくる
ください。

対象 就園前の子どもとその保護者
※当日受付

駐車スペースには限りがありますので、車でのお越しはできる限りご遠慮いただくようご協力ください。

持ち物 20名
定員 1800円(当日徴収)
参加費 町内在住・在勤の方
対象者 服部隆司氏
講師 公民館1階南玄関周辺駐車

日時 11月18日(金)
午後1時30分～3時30分
場所 西公民館2階集会室
入場料 無料
練習成果の発表と実際に大正琴に触れる体験！
～婦人会大正琴クラブ～

日時 11月9日(水)
午前10時から1時間程度
場所 総合福祉センター
2階会議室
対象者 本町在住の健康で働く意思のあるおおはる60歳以上の方

空き地の草刈りについて
町内の空き地や畑の草刈作業をしています。たばこの投げ捨てによる火災の防止やごみの不法投棄を未然に防ぐため、シルバー人材センターに草刈りを依頼されてはいたがです

ミニクリスマスツリーを作ろう
内容 松ぼっくりをツリーにしておかわいく飾り付けていきます。

小学生対象事業

総合福祉センター 3階

児童センター

見積りに伺いますので、お気軽にお電話ください。

剪定会員募集

剪定作業のできる60歳以上の方を募集しています。希望される方は電話でお問い合わせください。

作業内容

シルバー人材センターで引き受けた、一般家庭や公園等の樹木剪定

シルバー人材センター

総合福祉センター 2階

新規入会説明会

日時

婦人会ガーデニング教室
正月花寄せ植え

今年は、お花を飾ってみませんか。

日時

12月10日(土)
午前10時～11時30分

場所

公民館1階南玄関周辺駐車

講師

服部隆司氏

対象者

町内在住・在勤の方

参加費

1800円(当日徴収)

定員

20名

持ち物

日 時 11月26日(土)
午後2時～3時

場 所 3階 工作室

定 員 小学生 先着15名
持ち物 木工用ボンド・飾りになるかわいいい小物(ビーズ・スパンコールなど)

受付開始 11月22日(火)
午前10時

※小学生対象行事への参加申込方法

電話または3階事務室窓口で直接申し込んでください。

保健センター

健康館すこやかおはる

☎(444)2714

おといの「すこやか元気塾」

内 容

メタボ予防、介護予防、筋肉チェック、体力チェックなど

日 時

・1回目

11月7日(月)

午前9時30分～11時30分

・2回目

11月28日(月)

午前9時30分～11時30分

場 所

保健センター健康館すこやかおはる

対象者

60歳以上の男性

定 員

20名

持ち物

運動のできる服装、室内運動シューズ、飲み物

申込期間

11月1日(火)～4日(金)

※定員になり次第締め切ります。

保健推進員主催料理教室

11月の栄養料理

日 時

12月13日(火)

午前10時～午後1時

場 所

保健センター健康館すこやかおはる

講師

管理栄養士 糟谷晶美氏

内 容

講話、調理実習

対象者

一般成人

定 員

20名

参加費

500円

持ち物

エプロン、ふきん2枚、頭を覆うスカーフ、筆記用具

申込期間

11月24日(木)～12月6日(火)

※定員になり次第締め切ります。

老人福祉センター

☎(443)0553

編み物教室

製作する作品は、「春先に着られるカーディガン」です。



日 時

12月1・15日

平成24年1月5・19日

2月2・16日

(木曜日・全6回)

午前10時～正午

場 所

老人福祉センター集会室

講師

財団法人日本編み物文化協会 指導員 松原祐子氏

受講資格

・60歳以上の方

・老人クラブ会員の方

定 員

30名

※定員になり次第締め切ります。

受講料

無料

申込期間

11月1日(火)～11日(金)

※材料費として5300円必要です。

歯の健康講座

Dental Health
海部歯科医師会

『学校歯科健診結果から』

最近の学校歯科健診結果から、むし歯は減少していますがが歯肉炎が増加しています。

歯肉炎とは歯ぐきが赤く腫れたり、歯磨きのときに出血したりする症状をいいます。

また生活習慣病の一つで小中学生の約4割が歯肉炎です。歯肉炎の原因の一つには歯磨きの不十分さが挙げられます。

小学生は、歯の生え変わり時期に当たり、歯磨きが難しく磨き残しによる歯垢がたまりやすいと言われています。

中学生の歯肉炎は、ホルモンが大きく変化する第2次成長期に当たするため、ホルモンバランスの変化に

より、歯ぐきの炎症が起きやすくなるのが原因として考えられ、思春期性歯肉炎とも言われます。また、歯並びの悪い子が増えているのも要因の一つです。

歯肉炎の予防方法としては、まずは正しい歯磨きです。ご自身のブラッシングやお子さんのブラッシングに自信のない方は、一度歯科医院で正しいブラッシング指導をしてもらいましょう。また、デンタルフロスをあわせて用いることをお勧めします。

ブラッシングだけでは取り除けない歯垢、歯石は歯科医院で専用の器具で取り除いてもらい健康な歯ぐきになりましょう。