

荒井城址公園 タケノコ掘り体験会

◇日時(雨天中止)

4月15日(土)、22日(土)
午前9時～11時

◇会場 荒井城址公園

◇対象

町内在住・在勤の人

◇定員 30名(両日)

◇参加費 1人600円
(保険料含む)

◇持ち物

シャベル、クワ、タケノコを入れる袋、軍手など

◇申込方法

・まちづくり課窓口にある申込用紙で申し込み。
・まちづくり課へ電話で申し込み。

◇申込期間

4月4日(火)～10日(月)
午前9時～午後5時
(正午～午後1時除く)

◇その他

・持ちかえりは1人当たり3kgまで。
・応募多数の場合は抽選とし、4月12日(水)までに当選者には電話連絡

します。
・新型コロナウイルス感染症の予防および拡大防止のため、状況により急遽中止となる場合があります。



前回のタケノコ掘り体験会の様子

□問い合わせ

まちづくり課
☎内線342

一般介護予防事業開催 運動倶楽部・体操倶楽部 お達者教室 新スタート

高齢者のみなさん！

4月から運動教室がリニューアルします！

健康で元氣な生活を送るために心身を鍛え、介護が必要となる状態を防ぎましょう。

予防は、元氣な高齢者こそ必要です。この機会に運動する習慣や認知症の予防を行いましょう！

◇共通事項

◇対象者

65歳以上で運動しても差し支えのない人。

◇持ち物

・飲み物(水分補給)

・「運動倶楽部・体操倶楽部」の人は健康手帳(動きやすい服装で、マスクを着用しお越しください)

◇申込方法

新規の人は事前に健康長寿課へご連絡ください。

◇グループ分けについて

各教室でグループ分けをしています。グループの確認については、問い合わせ先までご連絡ください。

◇運動教室

【運動倶楽部】

※1グループの人

◇日時(毎月1回開催)

4月5日(水)
午前10時～11時30分

◇会場 町民センター

3階 講堂

【体操倶楽部】

※2グループの人

◇日時(毎月1回開催)

4月12日(水)

◇会場 町民センター

3階 講堂

【お達者教室】

◇日時(毎月1回開催)

4月19日(水)

◇会場 町民センター

3階 講堂

※4月は「いちご」グループのみ参加できます。

◇申し込み・問い合わせ

健康長寿課

(地域包括支援センター)

☎内線221、223

サポーターメイト養成講座

受講生募集

健康や栄養について基本的な知識と技術を学び、正しい食生活習慣の普及

などのボランティア活動

をしてみませんか。1市

3町(真鶴町・小田原

市・箱根町・湯河原町)

合同で開催しています。

◇内容

生涯を通じた健康づくりと食生活の基礎知識の習得(自宅での調理実習を含む)

◇対象者

次のすべての条件を満たす人が対象

①真鶴町在住の人

②養成講座に継続的に参加できる人

◇受講期間

5月～令和6年3月までの期間(全8回)

◇会場

小田原保健福祉事務所

および町内施設

◇受講費用 無料

◇申込期間

4月3日(月)～14日(金)

◇日時・内容などの詳細は、受講決定後にお知らせします。

□申し込み・問い合わせ

健康長寿課

☎内線227