

高齢福祉介護課、市内公共施設で配布。市圏で取得可)を持参  
**ほか** 詳細は市圏参照  
**問合せ** 高齢福祉介護課生きがい創出担当  
**転倒予防教室～ストレッチ、簡単な筋力運動、介護予防の話、ちがさき体操など**  
**対象** 市内在住で65歳以上の方  
**ほか** 費用1回200円。運動しやすい服・靴着用。飲み物持参。病気の方は主治医へ相談。申し込み不要  
**問合せ** 高齢福祉介護課支援給付担当

2月	時間	場所
4日(火)	10時～12時	パルパル湘南スポーツクラブ※
5日(水)	10時～12時	うみかぜテラス(体験学習センター)※
	14時～16時	青少年会館
6日(木)	10時～12時	茅ヶ崎地区コミュニティセンター
7日(金)	10時～12時	小和田公民館
9日(日)	9時30分～11時30分	汐見台パシフィックステージ※
12日(水)	10時～12時	鶴嶺西コミュニティセンター
	10時～12時	さがみ農協茅ヶ崎ビル
13日(木)	14時～16時	松浪コミュニティセンター
	14時～16時	ダンロップスポーツクラブ茅ヶ崎店※
16日(日)	10時～12時	茅ヶ崎たすけあいひろばほかほか※
	10時～12時	松林ケアセンター※
18日(火)	10時～12時	萩園いこいの里
	14時～16時	コミュニティセンター湘南
19日(水)	10時～12時	ハマミーナまなびプラザ体育館※
	10時～12時	浜須賀会館
20日(木)	14時～16時	鶴が台団地集会所※
	10時～12時	小和田地区コミュニティセンター※
21日(金)	14時～16時	高砂コミュニティセンター
	10時～12時	小出地区コミュニティセンター※
26日(水)	14時～16時	鶴嶺公民館
	10時～12時	香川公民館
27日(木)	10時～12時	しおさい南湖
	14時～16時	鶴嶺東コミュニティセンター
28日(金)	10時～12時	海岸地区コミュニティセンター※
	14時～16時	海岸地区コミュニティセンター※

※印の会場は上履きを持参

**認知症サポーター ステップアップ講座**  
**日時** 2月①6日(木)13時30分～16時②10日(月)9時30分～12時③13日(木)10時～12時30分(全3回)  
**場所** 市役所分庁舎①E会議室②D会議室③茅ヶ崎ショッピングセンター(新栄町2-30-101)  
**内容** 認知症やその対応についての講義、演習、認知症カフェ(オレンジカフェ)開催準備など  
**講師** 大木教久さん(大木医院院長)  
**対象** 認知症サポーターで、認知症カフェに関心がある方25人(申込制(先着))  
**申込** 1月6日(月)～2月3日(月)に☎で  
**問合せ** 高齢福祉介護課支援給付担当

**翔の会 地域セミナー**  
**地域でひきこもりを考える**  
**日時** 2月8日(土)13時～15時45分(開場12時～)  
**場所** ラスカ茅ヶ崎6階ホール  
**講師** 林恭子さん(ひきこもりUX会議代表理事)  
**定員** 150人(申込制(先着)。当日参加可)  
**申込** 2月7日(金)17時まで住所・氏名・連絡先、団体名を記入し、翔の会地域セミナー実行委員会☎(54)5498へ  
**ほか** 手話通訳、要約筆記あり  
**問合せ** 社会福祉法人翔の会☎(54)5424(平日9時～18時)

### 健康

**成人糖尿病教室**  
**「糖尿病と付き合い方」応用編**  
**日時** 1月21日(火)14時～16時  
**場所** 市立病院  
**講師** 佐藤忍(市立病院代謝内分泌内科医師)他  
**定員** 50人(当日先着)  
**問合せ** 市立病院病院総務課総務担当☎(52)1111

**保健所の講座**  
**申込** いずれも実施日の前日までに☎で(土・日曜日、祝日の場合はそれ以前の平日)  
**問合せ** 保健所健康増進課こども健康・予防接種担当☎(38)3331

区分	対象(いずれも申込制)	日程(2月)
ママサボ教室	初めて父親になる方とその妻	1日(土)・3日(月)
プレママ教室	初めて出産を迎える方	10日(月)
離乳食講習会	4～6か月児をもつ保護者※	13日(水)・27日(水)
1歳児の食事と歯の教室	2019年2月・3月生まれの子どもと保護者※	26日(水)

※第1子優先。対象の詳細は要問い合わせ

**献血にご協力を(400ml献血)**  
**追加実施の日程は市圏に掲載**  
**日時** 2月3日(月)10時～12時・13時30分～16時  
**場所** さがみ農協茅ヶ崎ビル南側  
**対象** 17歳～69歳の男性、18歳～69歳の女性(65歳以上の方は男女とも60歳～64歳に献血をした経験がある方)で、いずれも体重50kg以上の方  
**問合せ** 保健所地域保健課地域保健担当☎(38)3314

**おとなの健康相談会～保健師や管理栄養士による個別の健康相談**  
**日時** 2月4日(火)13時30分～15時30分(受け付け15時まで)  
**場所** 保健所  
**対象** 20歳以上の方  
**問合せ** 保健所健康増進課健康づくり担当☎(38)3331

**医師によるもの忘れ相談**  
**日時** 2月4日(火)14時～17時  
**場所** 保健所  
**定員** 3人(申込制(先着))  
**申込** 2月3日(月)までに☎で  
**問合せ** 保健所保健予防課保健対策担当☎(38)3315

**精神科医師によるこころの健康相談**  
**日時** 2月5日(水)・28日(金)いずれも14時～17時  
**場所** 保健所  
**定員** 各日3人(申込制(先着))  
**申込** 開催日前日までに☎で  
**ほか** 申込時に相談内容の聞き取りあり  
**問合せ** 保健所保健予防課保健対策担当☎(38)3315

**茅ヶ崎医師会健康スポーツ医部会講演会**  
**運動と食事のできる健康管理**  
**日時** 2月8日(土)15時～16時  
**場所** 茅ヶ崎医師会館(茅ヶ崎3-4-23)  
**講師** 高橋千恵美さん(シドニーオリンピック陸上女子1万m日本代表)  
**定員** 100人(当日先着)  
**問合せ** 茅ヶ崎医師会☎(87)2731

**栄養教室 常備菜作りとバランスLUNCHで体感**  
**毎日の健康を作る食生活のポイント**  
**日時** 2月15日(土)10時～13時30分  
**場所** 男女共同参画推進センターいこりあ  
**対象** 20歳～74歳の方20人(申込制(先着)。働いている方・男性優先)  
**申込** 2月13日(木)までに☎または市圏で  
**ほか** 費用400円(材料費)。調理実習あり  
**問合せ** 保健所健康増進課健康づくり担当☎(38)3331

**茅ヶ崎万歩クラブ**  
**梅の香り漂う曾我の里(約10Km)**  
**日時** 2月16日(日)9時～  
**ほか** 費用500円(入館料などは別途)。JR鴨宮駅集合・国府津駅解散。詳細は市圏参照  
**問合せ** 茅ヶ崎万歩クラブ☎090(2497)8972石田

**ちがさき健康づくり講座～健康って何? 楽しみと生きがいのある茅ヶ崎づくり**  
**日時** 2月18日(火)9時30分～11時30分  
**場所** 保健所  
**内容** ヘルスプロモーションの考えに基づく健康なまちづくりを考える  
**講師** 島内憲夫さん(順天堂大学国際教養学部特任教授)  
**定員** 30人(申込制(先着))  
**申込** 1月15日(水)～☎または市圏で  
**問合せ** 保健所健康増進課健康づくり担当☎(38)3331

**アルコール教室**  
**グループディスカッション**  
**日時** 2月19日(水)14時30分～16時  
**場所** 保健所  
**対象** アルコール問題を抱えている本人または家族(申込制)  
**申込** 2月18日(火)までに☎で  
**問合せ** 保健所保健予防課保健対策担当☎(38)3315

**東大のプログラムで健康チェック**  
**楽しくフレイルチェックしませんか**  
**日時** 3月4日(水)14時～16時  
**場所** 市役所分庁舎D・E会議室  
**対象** 市内在住でおおむね65歳以上の過去にフレイルチェックを受けたことがある方30人(申込制(先着))  
**申込** 1月15日(水)～2月26日(水)に☎で  
**ほか** 飲み物持参  
**問合せ** 高齢福祉介護課支援給付担当

広告掲載のお申し込み・お問い合わせは秘書広報課へ

**湘南茅ヶ崎やすらぎ霊園**

**最大 国産見本墓石 50% 割引**  
※樹木墓除く

昨年多くの方にご来園いただきましてありがとうございます。  
 日頃のご愛顧にお応えしまして特別価格にて国産見本墓石をご提供いたします。  
 ※現品限りのため完売の際はご容赦下さい。

**樹木墓 ペットと一緒に入れるお墓もごさいます。**  
**受付時間 9:00～16:00 ※水曜定休**


詳しい資料差し上げます **0120-02-8888**  
**メモリアルアートの大野屋 大野屋 湘南**



**人生100歳時代を楽しもう! 健康応援フェアin湘南茅ヶ崎**

骨密度、血管年齢、脳年齢の測定のほか、介護予防エクササイズやコグニサイズなどの体験もできるイベントです。人生100歳時代といわれる今、健康づくりの第一歩にぜひ会場へお越しください。  
**【保健所健康増進課健康づくり担当☎(38)3331】**

**日時** 2月1日(土)・2日(日)いずれも11時～16時  
**場所** イオンスタイル湘南茅ヶ崎店2階アトリウム  
**問合せ** イオンリテール株式会社☎045(438)3313



**介護付有料老人ホーム**  
**アマポーラ湘南**  
**2/1(土)～2/11(火祝) 11日間 ランチ付(無料)施設見学会開催中**

**ショートステイ・体験入居随時受付中!**  
**☎0467-87-8965**  
 茅ヶ崎市松が丘2-13-5  
<http://www.amapola-shonan.jp/>

☐類型 介護付有料老人ホーム(一般型) ☐介護保険 神奈川県指定介護保険特定施設  
 ☐居住の権利形態 建物賃貸借方式 ☐居室区分 全室個室(2人部屋2室あり)  
 ☐入居時の条件 自立、要支援、要介護(原則65歳以上) ☐介護に関わる職員体制 3:1以上  
 ☐利用料の支払い方式 一時金方式



こころのバリアフリー ありがとう!“ヘルプマーク”を付けている私から・・・ 見た目は普通の会社員ですが、妊娠初期で通勤しています。とても疲れやすいため優先席に座るようになっていました。先日、かばんにつけているヘルプマークを見て、サッと席を譲ってくれた方がいました。本当に助かりました。