



おい

おしらせ

女性のためのがん検診（集団検診） 子育て健康課 ☎83-8012

子宮頸がん・乳がん・胃がん・大腸がんは、早期に発見し、治療をすれば治る確率が非常に高いと言われています。職場などで受診する機会のない方は、この機会にぜひ受診しましょう。

☎ 8月7日(月)、9月4日(月)、15日(金)

場 保健福祉センター

申 7月14日(金)～7月21日(金)に直接、電話、町ホームページのいずれかでお申し込みください。

※ 託児を希望する方は、一緒にお申し込みください。

※ 受診の際、受診券（緑色のハガキ）が必要です。無料クーポン券をお持ちの方は持参してください。

※ 生活保護世帯の方は、自己負担金の免除制度がありますので、申し込みの際にお申し出ください。

※ 年齢は2024(令和6)年3月31日を基準にしています。

※ 11月の胃がん・大腸がんの集団検診は、男性、女性ともに受けることができますが、大腸がん検診は混雑が予想されるので、ご都合のつく方はこの機会に受診してください。

11月の集団検診は10月5日(木)から申し込みを予定しています。詳細はおしらせ版9月15日号に掲載します。



【子宮頸がん検診】

対 20歳以上の女性

※ 毎年受診できます。

内 問診、視診、細胞診

費 800円(70歳以上は400円)

受付時間(子宮頸がん検診のみ、または大腸がん検診を同時受診の方)

実施日の9:45、11:00、13:45

※ 他のがん検診も受診される方は、その時間にお越しください。

※ 生理日を避け、スカートでお越しください。

【乳がん検診】

対 40歳以上の女性

※ 2年に1回の受診です

※ 無料クーポンをお持ちの方を除き、昨年受診した方は受診できません。

※ ベースメーカーを装着している方、自立が困難な方は受診できません。

内 問診、マンモグラフィ検査

費 1,500円(70歳以上は800円)

受付時間：下表をご覧ください。

【胃がん検診】

対 40歳以上の女性

※ 昨年内視鏡検査を受診した方、今年度、町の補助を受けて胃がん内視鏡検診を受診する方、自立が困難な方は受診できません。

内 問診、エックス線撮影(バリウムを飲みます)

費 1,000円(70歳以上は500円)

受付時間：下表をご覧ください。

【大腸がん検診】

対 40歳以上の男女

内 問診、便潜血反応検査(検便を提出していただきます)

費 500円(70歳以上は300円)

受付時間(大腸がん検診のみの方)：実施日の9:30～11:15

※ 他のがん検診も受診される方は、下表の時間をお申し込みください。

◆受付時間と定員◆

受付時間 日にち	① 8:30	② 9:00	③ 10:15	④ 13:00	⑤ 14:00 胃がん受付不可
8月7日(月)	胃 15人※	胃 15人 乳、子宮 15人	胃 15人 乳、子宮 20人	胃 20人 乳、子宮 25人	乳、子宮 25人
9月4日(月)	胃 15人※	胃 15人 乳、子宮 15人	胃 15人 乳、子宮 20人	胃 20人 乳、子宮 25人	乳、子宮 25人
9月15日(金)	胃 15人※	胃 15人 乳、子宮 15人	胃 15人 乳、子宮 20人	胃 20人 乳、子宮 25人	乳、子宮 25人





各時間、子宮頸がん・大腸がん検診との併用も可能です。

※ ①は、胃がん検診のみの方、または胃がんとその他のがん検診を併用する方の枠です。

乳がんのセルフチェックをしましょう

子育て健康課 ☎83-8012

乳がんは、自分で見つけれられる唯一のがんです。月に1回、日にちを決めてセルフチェックをしましょう。閉経前の方は、月経後に行うのがおすすめです。

チェック1 見て	「くぼみ・ふくらみ」「ただれ・変色」、「ひきつれ」はありますか？ 鏡の前に立ち、頭の後ろで手を組み、色や形を見てください。	
チェック2 さわって	「しこり」はありますか？ 4本指で「の」の字を書くように、指先で軽くなるように「しこり」の有無を調べてください。	
チェック3 つまんで	「血が混じったような分泌物」は出ませんか？ 指で乳頭の根本を軽くつまんで、分泌物が出ないか調べてください。	
チェック4 横になって	「しこり」はありますか？ 仰向けに寝て、背中の下に低めの枕か畳んだタオルを入れて、乳房をさわって、しこりを調べてください。	

乳房や脇の下などに異常を見つけたら、すぐに乳腺(外)科で診察を受けてください。「しこり」にならないタイプの乳がんもあるため、早期発見のため、乳がん検診を受診しましょう。
出典：認定NPO法人J.POSH(日本乳がんピンクリボン運動)

災害情報テレホンサービスの番号が変わります

小田原市消防本部 情報指令課
☎49-4410

消防車などの出動状況や災害情報を確認できる「災害情報テレホンサービス」の電話番号が変更になります。
変更前 ☎0180-99-4949
※ 6月30日(金) 24:00まで
変更後 ☎050-5536-6967
※ 7月1日(土) 0:00から

2023年度自衛官等募集案内

自衛隊神奈川地方協力本部
小田原地域事務所 ☎24-3080

募集種目	資格	
防衛大学校 学生	一般 総合 選抜	高卒(見込み含む) 以上 21歳未満
	推薦	同上(学校長推薦)
防衛医科大学校 医学科学生		高卒(見込み含む) 以上 21歳未満
防衛医科大学校 看護学科学生 (自衛官候補看護学生)		
航空学生 (航空)		高卒(見込み含む) 以上 23歳未満
航空学生 (海上)		
一般曹候補生	18歳以上	33歳未満
自衛官候補生	33歳未満	

- 7月1日(土)から受け付けを開始しています。
種目により受付期間は異なります。
- 申し込み方法、試験日などの詳細は、電話でお問い合わせか、ホームページをご覧ください。

自衛隊小田原地域事務所 [検索](#) をクリック

総合相談

協働推進課 ☎85-5004

- 7月18日(火) 10:00～12:00
- 生涯学習センター 2階 第4会議室
- 人権・行政運営・心配ごとなどについて、総合相談員がお話を伺います。
- ※ 相談時間は1人20～30分です。
- ※ 毎月17日(土日祝日の場合は翌開庁日)に行っています。

法テラスオンライン無料法律相談

法テラス小田原 ☎050-3383-5370

日本司法支援センター小田原支部(法テラス小田原)と大井町が連携し、インターネットを介して弁護士による無料法律相談を行います。

- 7月28日(金) 13:15～15:05
- 役場1階 町民相談室
- ※ 相談受付人数は3人までです。
- ※ 相談時間は1人につき30分程度です。
- 大井町在住・在勤の方で、収入・資産が一定基準以下の方
- ※ 収入基準の例(大井町在住の場合。別途家賃考慮あり)
- (1人世帯)…月収18万2000円以下
- (2人世帯)…月収合計25万1000円以下
- ※ 詳細は法テラス小田原にお問い合わせください。

相談方法

パソコンモニターを通してのオンライン方式

7月21日(金)までに電話

母なる川 酒匂川フォトコンテスト

酒匂川水系保全協議会 ☎33-1481

酒匂川水系の美しさを伝え、環境保全の大切さを啓発するため、酒匂川水系を題材にした未発表の写真を募集します。

応募作品

カラー、モノクロプリントは四ツ切以下(ワイド四ツ切可)、デジタルはA4可、組写真不可、応募点数制限なし

応募方法

- 9月8日(金)までに応募用紙を下記に直接か郵送
- ※ 応募用紙は町生活環境課にあります。
- ※ 作品を引き取りに来る場合は返却します。
- ※ 入選された方は、ネガなどの提出をお願いします。

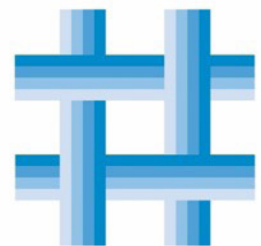
宛先

〒250-8555
小田原市荻窪300
酒匂川水系保全協議会事務局
(小田原市環境保護課内)

大井町 LINE アカウント



アカウントID
⇒@oitown



ともに生きる社会
かながわ憲章

KANAGAWA CHARTER for an Inclusive Society

お知らせ

町の指定金融機関が「さがみ信用金庫」に替わります

会計室 ☎85-5017

町税などの収納事務を取り扱う町指定金融機関(役場内の金融機関派出所を含む)が、7月1日から2年間、さがみ信用金庫に替わります。

なお、かながわ西湘農業協同組合は今までどおり本支店で公金の取り扱いをします。

麻しんの定期予防接種を受けましょう

子育て健康課 ☎83-8012

海外では麻しんの流行が報告されており、国内でも感染事例が報告されています。

感染予防として最も有効な手段は予防接種ですので、受け忘れがないようにしましょう。

◆麻しんの定期接種の実施時期

- 1回目 生後12か月～24か月の子
- 2回目 5歳以上7歳未満の子(小学校就学前の1年間)

※ 通常はMR(麻しん・風しん)ワクチンとして接種します。

※ 新型コロナウイルス感染症の影響により、規定の期間に予防接種を受けられなかった方はご相談ください。

金婚・ダイヤモンド婚・プラチナ婚

福祉課 ☎83-8024

敬老のお祝いに、ご結婚50年・60年・70年を迎えるご夫妻に、お二人の写真を撮り贈呈します。該当するご夫妻は、ご連絡ください。

☑ 結婚50年(金婚)

1972(昭和47)年9月16日～
1973(昭和48)年9月15日に結婚されたご夫妻

☑ 結婚60年(ダイヤモンド婚)

1962(昭和37)年9月16日～
1963(昭和38)年9月15日に結婚されたご夫妻

☑ 結婚70年(プラチナ婚)

結婚70年をお迎えになるご夫妻

☑ 7月7日(金)までに直接か電話

令和5年度1市4町共同開催 食育ボランティア養成講座受講生募集

子育て健康課 ☎83-8012

食育ボランティアとは、よりよい食生活の推進のために町で活動しているボランティアです。地域での料理教室の開催や食育事業へ参加協力しています。栄養や食生活に関する講座を受講し、町で活躍してみませんか?

日時	内容	講師	調理実習
10月12日(木) 9:30～12:30	開講式、オリエンテーション 食生活の現状と問題点 食品衛生 パッキング講義、調理実習	市町栄養士 足柄上センター食品衛生 監視員	有
10月26日(木) 9:30～13:00	栄養の基礎知識 対象別食育① 調理実習の基本 調理実習①	市町栄養士	有
11月9日(木) 9:30～12:30	対象別食育② 調理実習②	市町栄養士	有
11月30日(木) 9:30～12:30	歯科・口腔 対象別食育③ 調理実習③ 修了式	足柄上センター歯科衛生士 市町栄養士	無

☑ 小田原保健福祉事務所足柄上センター(足柄上合同庁舎内)

☑ 5人

☑ 3,000円(テキスト、調理実習材料代)

☑ 7月31日(月)までに直接か電話

夏の交通事故防止運動

防災安全課 ☎85-5002

夏のレジャーなどによる過労運転や、夏特有の解放感による無謀運転などにより、交通事故の多発が懸念されます。一人ひとりが交通安全の意識を高め、交通ルールやマナーを守りましょう。

運動期間

7月11日(火)～20日(木)

重点項目

- ・過労運転、無謀運転の防止
- ・高齢者と子どもの交通事故防止
- ・自転車の交通事故防止
- ・二輪車の交通事故防止

夜間街頭キャンペーン

☑ 7月11日(火) 18:45～19:30

☑ 松田入口交差点(藤沢自動車前交差点)

広報おおいを町ホームページでも ご覧いただけます

過去の広報は
こちらから▶



広げよう!つなげよう!「あいさつ+ONE(プラスワン)運動」

生涯学習課 ☎83-5409

今年で16年目になる「あいさつ運動」を行います。あいさつの後にもう一言添えるなどプラスワンの意識を持つことで、お互いのコミュニケーションをより深める「あいさつ+ONE運動」に町全体で取り組みましょう。

「あいさつ」でつながる、心豊かで健康な、安全で安心できる大井町をつくりましょう!

◇早朝街頭運動

☑ 7月5日(水) 7:15～9:00ごろ

※ 実施拠点によって時間帯は異なります。

☑ 町内各所

※ 7月3日(月)～7日(金)をあいさつ運動推進週間とします。

あいさつ+ONEが
続いて16年。
すてきなあいさつ
がおおい町へ!



スポーツ

未病改善 Enjoy! ニュースポーツ

生涯学習課 ☎85-5016

日 7月12日(水) 10:30～12:00
7月26日(水) 10:30～12:00

場 総合体育館

内 ガラッキー、ポッチャ、室内パタンク、バードフォローほか

持 体育館シューズ

町民親睦テニス交流会

町テニス協会 ☎82-1883(香川)

日 7月21日(金) 9:00～11:00

場 山田総合グラウンドテニスコート(砂入り人工芝、2面)

対 町内在住の方

※ 初心者から上級者まで制限はありません。

内 練習、ゲーム

費 1人 200円

※ 申し込みはありません。

都合のつく時間にお越しください。



スポーツ講習会

生涯学習課 ☎85-5016

「ワンバウンドふらばーるバレーボール」をやってみませんか？

2つのチームがバドミントンダブルスのコートで、ネット越しにビーチボールのような変形ボールを打ち合う、バレーボール型のスポーツです。

日 7月21日(金) 19:30～21:00

場 総合体育館

持 体育館シューズ

スポーツ協会 ペタンク練習会

町スポーツ協会ペタンク部

☎080-5503-8499(田邊)

日 7月16日(日) 14:00～16:00

場 上大井小学校グラウンド

対 町内在住の方

内 練習、ゲーム

問 ペタンク部長(田邊)まで

トレーニングルーム講習会

総合体育館 ☎82-9799



日 7月23日(日) 15:00～16:30

場 総合体育館

対 義務教育期間を終了した方

定 15人

持 体育館シューズ

申 7月22日(土)17:00までに電話



小中学生総合体育館開放日

総合体育館 ☎82-9799

日 毎週土曜日 9:00～16:00

内 卓球、バドミントン

持 体育館シューズ、用具(小中学生貸出可)

※ 大会や予約状況により利用できない場合があります。必ず、当日電話でお問い合わせください。

生涯学習センター・総合体育館休館日

7月24日(月)

ごみの減量 大作戦！

段ボールコンポストで生ごみを堆肥に！

生活環境課 ☎85-5010

町では、燃やすごみの減量への取り組みの一つとして、家庭から出た生ごみを分解処理して堆肥にできる「段ボールコンポスト」を無料で配布しています。段ボールコンポストの原理は、水と空気と微生物による有機物の分解です。落ち葉や倒木、生き物の死骸が土になっていく、自然の森の循環を段ボールで再現したものです。皆さんも、段ボールコンポストを活用して、ごみの減量と堆肥作りに取り組みませんか。

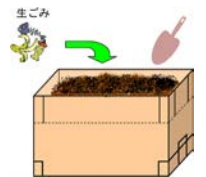


対 町民の方

申 生活環境課窓口にお越しください。

※ 在庫に限りがありますので事前にご連絡ください。

配布物 段ボール箱と中敷き、基材、温度計、シャベル、虫よけカバー、ゴムひも、マニュアル



みんなの掲示板

みんなの
掲示板

みんなの掲示板は、町民の皆さんが主催するイベントなどの情報を掲載するコーナーです。

掲載内容の責任は主催者にあります。詳細は各団体にお問い合わせください。

※ みんなの掲示板をご利用になりたい方は、町ホームページをご確認ください。



催し物

イベント	日時	場所	問い合わせ	備考
"子どもの"良い映画を見る会 アニメ「この世界の片隅に」を上映します！	7月29日(土) 10:00～12:00	生涯学習センター3階 視聴覚室	大井町良い映画を見る会 ☎080-6737-0814 (佐藤)	・申込不要 ・先着30人
子どもおとな食堂 パーク!デリキチ お弁当販売します。 その場で飲食できます。	7月30日(日) 17:00～18:30	河原自治会館	要予約(電話かメール) 子どもおとな食堂 パーク!デリキチ ☎080-6737-0814 (佐藤) メール deli.kitch2020@gmail.com	・大人300円 ・子ども無料

持 持ち物 主 主催 申 申し込み 問 問い合わせ先 [市外局番がないものは(0465)です。] ホ ホームページ

お知らせ

食品衛生責任者養成講習会

足柄食品衛生協会 ☎85-3730

飲食店や食品の販売などの許可または届出を必要とする営業を営む場合は、食品衛生法の規定により「食品衛生責任者」の設置が必要です。この養成講習会は、「食品衛生者」になるための講習会です。

- 日** 9月5日(火) 10:00～17:00
- 場** 足柄上合同庁舎5階 西側AB会議室
- 定** 80人(先着順)
- 対** 満15歳以上の方(義務教育履修中の方は除く)、日本語が理解できる方
- 費** 11,000円
- 申** (公社)神奈川県食品衛生協会のホームページ上で7月10日(月)からインターネット受付

イベント

オレンジカフェ ひだまり

福祉課 ☎83-8024

物忘れが気になる方や、そのご家族、地域の方や専門職が気軽に集まり、お茶を飲みながら交流を楽しんだり、くつろいだりするカフェです。医療や介護について専門職にも相談できます。

- 日** 7月10日(月) 10:00～11:30
- 場** 保健福祉センター 2階
- 内** 談笑会
- 費** 250円(飲み物代)
- 申** 7月4日(火)までに直接か電話
- ※ 8月のカフェはお休みです。

もの忘れ・認知症相談(専門医による無料相談)

小田原保健福祉事務所
足柄上センター保健予防課 ☎83-5111

認知症(若年性認知症含む)について不安や悩みを持つ方やご家族などを対象に、医療受診の必要性や対応方法について専門医が相談をお受けいたします。

- 日** 7月19日(水) 13:30～
- ※ 1人1時間程度
- 場** 足柄上合同庁舎 4階
- 申** 電話

子育て支援センターお楽しみ会

子育て支援センター(ふれあい館内)
☎82-6046

親子であそぼう! 保育士きむらまきの木村麻紀先生をお迎えして、親子で楽しい手遊びやスキップ♪♪ 0歳のお子さんから参加できる内容です。

皆さん遊びに来てくださいね♪

- 日** 7月20日(木)
- ① 10:30～(受付10:15～)
- ② 13:45～(受付13:30～)
- 場** ふれあい館 2階
- 費** 親子1組で100円
- 持** お子さんの飲み物など
- 申** 直接か電話

四季の里 de ブルーベリーアイス クリームづくり

農業体験施設四季の里 ☎82-3751
✉ shikinosato@taikenkankou.com

旬のブルーベリーを使ったアイスクリーム作りです。

楽しくコロコロ転がして、おいしいアイス作りに挑戦してみませんか。

近くの畑でブルーベリー狩りも予定しています!

- 日** 7月23日(日) 10:00～12:00
- 場** 農業体験施設 四季の里
- 定** 20人
- 費** 1,000円(当日現金支払い)
- ※ 1,200円(町外)
- 持** エプロン、タオル
- 申** 7月18日(火)までにホームページ(<https://www.sikinosato.com>)、直接、電話、メールのいずれか

きらめき未来塾 「よくわかる年金のお話!」

生涯学習課 ☎83-5409

年金の歴史、年金のしくみと基本、受給金額を知り、わからないことや質問があればお答えしていきます。

- 日** 7月23日(日) 15:00～16:30
- 場** 生涯学習センター 視聴覚室
- 対** どなたでも
- 定** 30人程度
- 講** 岡田幸二おかだこうじさん(大井町在住)
- 持** 筆記用具
- 申** 7月3日(月)～7月20日(木)に直接か電話

文化団体連絡協議会～学びの広場～ みんなで楽しくリコーダー教室

ふらうとどるちえ
☎090-3503-9317(神保)

- 日** 7月30日(日) 14:00～16:00
- 場** 生涯学習センター 視聴覚室
- 対** 小学3年生以上の方
- 定** 20人
- 内** 楽譜が読めなくても大丈夫。楽しくリコーダーを吹いてみよう。
- ※ 申し込み時にリコーダーの種類を教えてください。
- 持** リコーダー(持っている人)
- 申** 7月20日(木)までに電話

文化団体連絡協議会～学びの広場～ 初心者水墨画教室

大井墨絵会 ☎82-4734(瀬戸)

- 日** 8月9日(水)、16日(水) 9:00～11:00
- 場** 生涯学習センター 会議室
- 定** 5人
- 内** 水墨画体験
- 申** 7月30日(日)までに、はがきに住所、氏名、電話番号を明記して送付
- 宛先: 〒258-0015 大井町山田1011 瀬戸治郎宛

大井町子どもキャンプ

生涯学習課 ☎83-5409

- 日** 9月9日(土)～10日(日) 1泊2日
- 場** 県立足柄ふれあいの村(南足柄市)
- 対** 町内在住の小学4～6年生
- 定** 70人(先着順)
- 費** 3,500円
- ※ 食材料、寝具代、保険料、交通費など
- 持** 1日目の昼食、水筒、軍手、洗面具、着替え、筆記用具など
- 申** 7月3日(月)～31日(月)までに申込用紙に記入し参加費を添えて生涯学習課へ
- ※ 申込用紙は各小学校から配布します。

おいしいゆめバスに乗ろう!

運賃、運行日やルートなど詳しくはこちら▶



子育て・福祉

◆各事業の詳細は大井町生活カレンダーをご覧ください。

子育て健康課 ☎83-8012

子育て支援センター あつまれ!赤ちゃん

日 7月6日(木) 13:30～15:30
※7月20日(木)はイベントのためお休みです。

- 場 ふれあい館 2階
- 対 おおむね1歳までの赤ちゃん
- 内 赤ちゃんたちのふれあいやお母さん同士の交流の場
- 申 平日の9:00～16:00にふれあい館(☎82-6046)に直接か電話

3か月児健診

日 7月11日(火) 受付時間は個別に通知
対 2023(令和5)年3月生まれ

2歳6か月児健診

日 7月14日(金) 受付時間は個別に通知
対 2021(令和3)年1・2月生まれ

親子相談 予約制

日 7月20日(木) 9:00～12:00
申 電話

お誕生前健診

日 各医療機関にお問い合わせください。
場 足柄上・小田原地区の小児科医
対 満10～11カ月児

福祉課 ☎83-8024

障がいのある方やご家族の相談

日 7月11日(火) 14:00～16:00
場 保健福祉センター 2階 第3会議室
内 生活上の悩みや困っていることなどの相談を相談支援センター「りあん」の相談支援専門員がお受けします。

漏水修理工事 生活環境課 ☎85-5011

6月25日～7月1日 矢口水道工業 ☎82-2656
7月2日～8日 西湘設備工業 ☎82-9916
7月9日～15日 平石設備工業 ☎82-4711
7月16日～22日 木村設備工業 ☎83-5053
7月23日～29日 ナカネン ☎83-6625
7月30日～8月5日 石澤管工事 ☎83-4533
・宅地内の漏水修理代金は、自己負担です。
・土日祝日の開閉栓はできません。引っ越しをする方は早めに連絡をしてください。

お悔やみ申し上げます

(5月26日～6月10日届出分)
1件/届出7件

氏名	年齢	自治会
ひさよし 佐佐木 義明	82	新宿

(敬称略)

※ご遺族に掲載の希望を伺っています。

今月の納付

- 個人町県民税随期分
 - 固定資産税 2期分・随期分
 - 軽自動車税種別割随期分
 - 国民健康保険税 2期分
 - 後期高齢者医療保険料 1期分
 - 介護保険料 1期分
 - 保育所保育料 7月分
 - 上下水道使用料 5・6月分
 - 住宅使用料 8月分
 - 児童コミュニティクラブ保育料 7月分
- 今月の口座振替日は
7月31日(月)です

サマージャンボ7億円
(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)
サマージャンボミニ3,000万円
(1等2千万円・前後賞各5百万円合わせて)
この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。
7月4日(火)2種類同時発売! 発売期間 7/4(火)～8/4(金) 抽せん日 8/18(日)
公益財団法人神奈川県市町村振興協会 各1枚 300円

おーい! 元気会

福祉課 ☎83-8024
(荒天時中止の場合有)
対 60歳以上の町民の方
初めて参加される方は福祉課にご連絡ください。

参加費	持ち物
300円	水分、タオル 上履き

そうわ会館送迎	
12:47	下山田自治会館
12:50	ピオトピア入口バス停
12:55	篠窪自治会館
13:06	高尾多目的集会所
13:15	赤田自治会館

日程	会場	時間	毎回のテーマ
7月6日(木)	根岸下自治会館	9:30～11:30	保健師講座
	市場自治会館	13:30～15:30	
7月7日(金)	ふれあい館	9:30～11:30	
	柳多目的集会所	13:30～15:30	
7月11日(火)	宮地自治会館	9:30～11:30	
	河原自治会館	13:30～15:30	
7月13日(木)	吉原自治会館	9:30～11:30	
	西大井自治会館	13:30～15:30	
7月14日(金)	上大井自治会館	9:30～11:30	
	そうわ会館	13:30～15:30	
7月18日(火)	金手自治会館	9:30～11:30	みんなでハッピーバースデー! 誕生日会
	根岸上自治会館	13:30～15:30	



「おーい! 元気会」の1日の流れ

受付 ⇒ 血圧測定 ⇒ 舌体操・ロコモ体操・元気体操 ⇒ 毎回のテーマ ⇒ 談笑の時間