



おしらせ

マイナンバーカード出張申請サポート in 大井町

町民課 ☎85-5006

県では、次の日程により、大井町でマイナンバーカード申請サポートを行います。予約は不要です。

日 9月15日(日) 9:00～17:00

場 生涯学習センター 2階 第4会議室

持 本人確認書類

お持ちの方は通知カード、マイナンバーカード交付申請書（申請書ID記載のもの）

【注意事項】

本人確認書類は、運転免許証など写真付きは1点、健康保険証など写真のないものは2点必要です。

問 神奈川県マイナンバー出張申請サポート事務局

☎0120-386-920

（土日祝のみ9:00～17:00）

※ 神奈川県の出張サポートのほか、役場町民課でも申請サポートを行っています。

※ 詳しくは町ホームページをご覧ください。詳しくは町ホームページをご覧ください。

秋の全国交通安全運動

防災安全課 ☎85-5002

全ての町民を交通事故から守るために、町民一人一人が交通安全について考え、交通ルールの遵守と交通マナーの向上に取り組むことを通じて交通事故防止の徹底を図ります。

期 9月21日(土)～30日(月)

スローガン

「挙げる手を やさしく見守る 横断歩道」

重点項目

①反射材用品などの着用推進や安全な横断方法の実践などによる歩行者の交通事故防止

②夕暮れ時以降の早めのライト点灯やハイビームの活用促進と飲酒運転などの根絶

③自転車・特定小型原動機付自転車利用時のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底

④二輪車の交通事故防止

◇町内街頭キャンペーン

日 9月25日(水) 7:15～8:15

場 町内の交差点と横断歩道(32カ所)

町立幼稚園満3歳児保育事業（試行）利用希望者募集

教育総務課 ☎85-5015

幼稚園教育への理解を深めていただくため、未就園児とその保護者を対象に、満3歳児保育を試行します。

日 10月1日～2024年3月

毎週火・木・金曜日9:30～11:30

※ 休園日、特定の園行事日を除きます。

※ 保護者も保育に参加していただきます。

※ 午前保育のため弁当は不要です。

場 大井幼稚園・大井第二幼稚園

対 2023年4月～9月に3歳の誕生日を迎えるお子さんと、2024年4月から当該実施園に入園を希望する方

定 各園6人程度

※ きょうだい関係の方の入園を優先して、定員に達した時点で受け入れを終了します。

費 実費徴収あり（教材費など）

申 9月11日(水)～13日(金)に直接

※ 後日簡単な面接を行います。お子さんと一緒にお越しください。

※ 詳細は、教育総務課までお問い合わせください。

大井町図書館・そうわ会館図書室臨時休館のお知らせと新システムに伴う注意事項

生涯学習課 ☎83-5409

大井町図書館とそうわ会館図書室では、図書システムリニューアルのため、次のとおり臨時休館します。

期 9月17日(火)～30日(月)

また、図書システムリニューアルに伴い、図書館ホームページもリニューアルされます。休館中はホームページはご利用できません。マイライブラリをご利用の方は、新しいホームページにデータの移行ができませんので、ご了承ください。ご利用される方にはご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いします。

総合相談

協働推進課 ☎85-5004

日 9月17日(火) 10:00～12:00

場 生涯学習センター 2階 第4会議室

内 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。

令和7年大井町二十歳のつどい

生涯学習課 ☎83-5409

日 2025年1月11日(土) 10:00～

※ 受付 9:20～

場 生涯学習センター ホール

対 2004年4月2日～

2005年4月1日生まれの方

※ 詳細は広報おおい11月号でお知らせし、対象の方には個別に通知します。

※ 他の市町村に住民登録をしている方で、大井町の二十歳のつどいに出席を希望する方はご連絡ください。

（連絡がないと案内通知が届きません。）



▲ホームページ

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。

日 9月27日(金) 13:20～15:10

場 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。

対 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

申 9月20日(金)までに電話

応急手当普及員講習

小田原市消防本部救急課 ☎49-4441

応急手当の普及啓発を行う「応急手当普及員」を養成する講習です。

日 10月19日(土)、20日(日)、26日(土)
9:00～18:00(3日間)

場 小田原市消防本部

対 小田原市消防本部管内(2市5町)に在住、在勤、在学の高校生以上の方で、3日間の講習全てに参加可能な方

定 20人(先着順)

費 受講料は無料ですが、東京法令出版発行「応急手当普及員講習テキスト」(5,300円)を受講当日までに購入してください。

申 9月17日(火)以降の平日9:00～17:00に電話で予約後、9月27日(金)までに消防本部救急課に申請書を持参

大井町 LINE アカウント



アカウントID
⇒ @oitown

自宅・施設・病院で歯科診療、口腔ケアが受けられます

(一社)足柄歯科医師会地域医療連携室

☎/FAX 74-4185

メール ashigarashika@gmail.com

高齢の方、身体の不自由な方で、次のような悩みをお持ちの方、またそのご家族は、どうぞお気軽にご相談ください。

① 歯科医院への通院が困難になった

② 入れ歯が壊れた、合わない

③ お口でうまく食べられなくなってきた

④ 口内炎がよくできる

⑤ 口腔ケアを受けたい

⑥ 在宅で診療を受けたいが治療費が心配

申 電子メール、FAX、電話(平日の10:00～16:00)のいずれか

司法書士による法律・登記無料相談会のお知らせ

神奈川青年司法書士協議会

☎045-211-4181(寺西)

メール takayuki.teranishi@gmail.com

相続や遺言、登記手続、成年後見制度、多重債務、裁判など、身近な法律トラブルについて司法書士が会場で無料相談に応じます。秘密は固く守られますので、お気軽にお問い合わせ下さい。

日 9月21日(土) 10:00～16:00

場 松田町生涯学習センター

主 神奈川青年司法書士協議会

共催 全国青年司法書士協議会

後援 松田町、神奈川県司法書士会

申 予約優先。問い合わせ、申し込みはメールか電話

相続登記等相談会

横浜地方法務局不動産登記部門

☎045-641-7943

県内の法務局本局と支局で、神奈川県司法書士会、神奈川県土地家屋調査士会が事前予約制の相続登記および未登記の建物、境界などに関わる相談会を毎月開催します。詳しくはホームページをご確認ください。

ホ https://houmukyoku.moj.go.jp/yokohama/page000001_00195.html

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 9月9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 9月3日(火)までに直接か電話

救急フェスタ

小田原市消防本部救急課 ☎49-4441

9月9日は救急業務・救急医療について理解を深める「救急の日」です。

今年は9月8日(日)から9月14日(土)までが「救急医療週間」です。これにあわせ小田原市消防本部では救急フェスタを開催します。

日 9月8日(日) 10:00～15:00

場 ダイナシティウエスト正面口広場

内 救急車と写真撮影(子供用・大人用の救急服の貸し出しを行います。)、救急車および資器材の展示

主 小田原市消防本部

リサイクルバザー ほほえみショップ

町社会福祉協議会 ☎84-3294

日 ①9月19日(木) 9:30～11:30

②10月24日(木) 10:00～12:00

③11月21日(木) 9:30～11:30

場 ①、③ほほえみハウス(町社協南側) ②ふれあい館

内 紳士服、婦人服、子ども服、その他小物類の販売

主 障がい児者支援ボランティア「リサイクルほほえみ」

※ ご来場の際はマスクを着用してください。

おしらせ

今後の農地について話し合います

地域振興課 ☎85-5013

相続や耕作者の高齢化などで、農地の管理についてお困りではありませんか。町では、管理できなくなった(なる)農地の有効利用を図るため、農地の集約・集積化を行いつつ、営農拡大を希望する担い手へとつなげていく必要があると考えています。

そこで、地域ごとに農家の皆さんと、将来の農地の在り方について話し合いを行い、今後農地として保全していく地域を定め、「地域計画」として位置付けを行います。

- 日 ①9月19日(木) 19:00～
②10月1日(火) 19:00～
③10月11日(金) 19:00～

場 ①・③生涯学習センター 2階
第1・第2会議室
②金手自治会館

対 ①上大井・西大井地区、②金手地区、
③金子地区で農地を所有または耕作している方

ジェネリック医薬品に切り替えて お薬代を節約しましょう

町民課 ☎85-5007

ジェネリック医薬品は、新薬(先発医薬品)の特許が切れた後に販売される後発医薬品です。有効成分は先発医薬品と同じですが、多くの場合3～5割程度安くなるため、お薬代を減らすことができます。

ジェネリック医薬品に切り替えるには、薬局の窓口で「ジェネリックを希望します」とお伝えいただくか、「ジェネリック医薬品希望カード」を渡してください。(カードは町民課でも配布しています。)

◆ジェネリック医薬品に替えたときの差額
薬剤師にお聞きいただくか、日本ジェネリック製薬協会のホームページでも計算できます。

※「かんたん差額」で検索

町営住宅の入居者募集

福祉課 ☎83-8024

募集する住宅 河原住宅(金子735番地)

戸数:3戸(A棟(3DK)2階・4階、B棟(2DK)2階)

※ 募集内容は変更になる可能性があります。

入居日 12月2日(月)～

月家賃 所得により異なります。(敷金:月家賃の3カ月分)

応募資格 次の全ての条件を満たす方

(1) 現に同居し、または同居しようとする親族(婚姻の届出をしないが事実上婚姻関係と同様の事情にある者その他婚姻の予約者を含む。以下同じ)があること
※ 60歳以上の方や障がいのある方などについては、単身でも入居できます。

(2) 町に1年以上住んでいる、または町で事業を営む事業所などに引き続き1年以上勤務していること

(3) 住宅に困窮していることが明らかなこと

(4) 入居しようとする方全員の2023(令和5)年中の合計所得から下表の控除額合計を引いて、月収額15.8万円以下であること(状況により21.4万円以下)

(5) 地方税などを滞納していないこと

(6) 入居しようとする方が暴力団員でないこと

※ 入居者と同程度以上の収入を有する連帯保証人を設定する必要があります。

※ ペットを飼うことはできません。

提出書類 ①町営住宅入居申込書(福祉課で配布)

②住民票(世帯全員分)

③令和6年度所得証明書(令和5年分)

選考 募集期間終了後、選考委員会を開催し、決定します。

申 9月30日(月)までに提出書類を持参

控除の対象	控除額の計算方法	備考
給与所得または公的年金等に係る雑所得を有する者	10万円×人数=A	給与所得等が10万円未満のときは、その所得額。
同居親族および同居しない扶養親族	38万円×人数=B	同居親族数は、町営住宅へ入居しようとする家族(婚約者および内縁関係にある者を含む)のうち、申込者本人以外の人数。収入がある方も含む。
老人扶養親族 老人控除対象配偶者	10万円×人数=C	
特定扶養親族	25万円×人数=D	
障害者	27万円×人数=E	
特別障害者	40万円×人数=F	
寡婦控除	27万円=G	所得が27万円未満のときは、その所得額
ひとり親控除	35万円=H	所得が35万円未満のときは、その所得額
控除額合計=A+B+C+D+E+F+G+H		

就園・就学相談

教育総務課 ☎85-5015

お子さんの就園・就学などに関して、指導主事が相談をお受けします。

日 随時

場 役場1階 町民相談室など

内 不就園・就学や発達障がいに関する
こと

教育相談

教育総務課 ☎85-5015

幼稚園・学校教育に関して、教育指導員が相談をお受けします。

日 随時

場 役場1階 町民相談室など

内 不登校、いじめなど、幼稚園・学校教育全般に関する
こと

あしがら成年後見センター主催「終活講座」

あしがら成年後見センター ☎20-3715
[FAX]74-3276

シニア世代にとって、最も関心があると言われている「終活」。
成年後見制度(任意後見制度)の利用や、遺言書、エンディングノートの活用方法など、元気なうちに備えておくべきことについて、わかりやすく解説します。

日 10月19日(土) 13:30～15:30

場 足柄上合同庁舎 5階会議室

定 100人

講 内嶋順一さん(あしがら成年後見センター長、弁護士(みなと横浜法律事務所))

申 Googleフォーム、
電話、FAXのいずれか



▲申し込みフォーム

女性を部下に持つ管理職向けセミナー

かなテラス(県立かながわ男女共同参画センター)参画推進課
☎0466-27-2115

かなテラスでは、女性活躍やダイバーシティ推進を阻害する「アンコンシャス・バイアス」に気づき、部下の個性や事情(育児・介護)に応じた効果的な働きかけ方を学べるセミナーを開催します。

日 11月28日(木) 13:15～16:15

場 オンライン(Zoom)

対 女性を部下に持つ管理職(県内在住・在勤の方を優先)

定 30人程度(申込多数の場合は抽選)

費 500円

申 10月16日(水)までに、
かなテラスホームページ
から



▲ホームページ

ホ https://www.pref.kanagawa.jp/docs/x2t/kouza_event/kanrisyoku_2024.html

スポーツ

小中学生総合体育館開放日

総合体育館 ☎82-9799

卓球

日 9月14日(土)、21日(土)
9:00～17:00

場 多目的室(4面)

持 体育館シューズ、用具(小中学生貸出可)

未病改善 Enjoy! ニュースポーツ

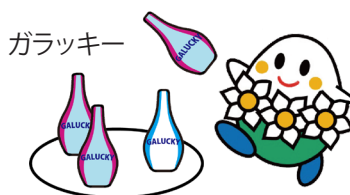
生涯学習課 ☎85-5016

日 9月11日(水)、25日(水)
10:30～12:00

場 総合体育館

内 ボッチャ、ガラッキーほか

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 9月20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。



ニュースポーツ体験(スポーツ講習会)

生涯学習課 ☎85-5016

気軽にできるニュースポーツを体験してみませんか?

バードフォロー、ワンバンドふらばーる、バレーボール、ガラッキー、レクリエーション吹き矢などの体験ができます。

日 9月20日(金) 19:30～

場 総合体育館

持 体育館シューズ、タオル、飲み物

トレーニングルーム講習会

総合体育館 ☎82-9799



日 9月22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 30人

持 体育館シューズ

申 9月21日(土)17:00までに電話



総合体育館休館日

9月24日(火)

生涯学習センター休館日

9月24日(火)、30日(月)

ごみの減量 大作戦!

大きなごみは「粗大ごみ」



生活環境課 ☎85-5010

一辺が30cmを超える可燃ごみや50cmを超える不燃ごみは、収集場所には出すことができない「粗大ごみ」です。

「粗大ごみ」の出し方は、美化センターへご自分で持ち込む直接搬入(250円/10kg)か、町の戸別収集(1,100円/1点)があります。どちらも事前に予約が必要です。直接搬入は足柄東部清掃組合(☎83-1554)へ、戸別収集は生活環境課へ申し込んでください。

30cmを超えるものを折り畳むなどして燃やすごみの指定袋に入れても収集はできません。ただし、30cm程度に切断した可燃性のごみは「燃やすごみ」として出すことができます。

【ごみ置場によく出されてしまう粗大ごみの例】

布団や毛布、カーテン、プランター、衣装ケース、カーペット

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

イベント

オストメイト健康相談会 IN 小田原

(公社)日本オストミー協会神奈川支部
☎ 070-4396-3996(芥川)

「ストーマと上手に付き合おう!!」をテーマに講演会を開催します。

講演会後は、グループミーティングを行います。また、装具の展示もありますのでご参加ください。

日 9月22日(日) 13:30 ~ 16:30
(受け付け13:00 ~)

場 おだわら市民交流センター UMECO
(小田原市栄町1-1-27)

対 人工肛門・人工膀胱保有者の方とその家族および医療関係者、関心のある方

定 50人(申し込み不要)

講 いしづか ゆみ子
石塚由美子さん(小田原市立病院
皮膚・排泄ケア認定看護師)

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

親子でリトミック♪

音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう。0歳のお子さんから参加できるイベントです。皆さんお気軽に遊びに来てくださいね!

日 9月26日(木)

① 10:30 ~ (受付 10:15 ~)

② 13:30 ~ (受付 13:15 ~)

場 ふれあい館 2階

対 就学前のお子さんとその保護者

定 各回 15組程度(先着順)

講 うるしはら あすか
漆 原明日香さん(リトミックインストラクター)

費 親子1組で100円

持 お子さんの飲み物

申 前日までに直接か電話

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。(事前予約制)

日 10月2日(水)、12月4日(水)
13:30 ~

※ 1人1時間程度

場 足柄上合同庁舎 4階

申 電話

女性の健康セミナー ~令和の対処法とは!? 知識のアップデート~

子育て健康課 ☎ 83-8012

生理や妊娠、更年期など女性ホルモンに関するお悩みについて、専門家から話を聞いてみませんか?

日 10月13日(日) 13:30 ~ 15:30

場 秦野市保健福祉センター

対 町内在住・在勤の方

定 10人

講 産婦人科医・
女性ヘルスケア専門医
たかはし かすみ
高橋 千果先生

申 電子申請または電話

▲申し込みフォーム



大井町 ME-BYO ウォークキャンペーン 2024

子育て健康課 ☎ 83-8012

県が運用するスマホアプリ「マイME-BYOカルテ」を活用したウォークキャンペーンを実施します。達成条件をクリアした方の中から抽選で、健康器具やすいっぴー商品券などの豪華賞品を贈呈します。みなさんで「運動の秋」を満喫しましょう!

期 10月1日(火) ~ 11月30日(土)

※ 参加申し込み期間は9月24日(火) 9:00 ~ 11月20日(水) 17:00

対 18歳以上の町民の方

※ 詳細は、町ホームページをご覧ください。

▲ホームページ



※ アプリの操作方法が分からない方やスマートフォンでの参加ができない方は、お問い合わせください。

協賛(順不同)

明治安田生命保険相互会社

第一生命保険株式会社

株式会社湘南ベルマーレフットサルクラブ

郷土歴史講座

「古道を歩く 矢倉沢往還一篠窪経路一」

生涯学習課 ☎ 83-5409

メール shougaku@town.oi.kanagawa.jp

古道は、人々の往来とともに物資だけでなく、時には文化や思想、教育などあらゆるものを運びます。

今回の講座では、古道「矢倉沢往還」をとおして、郷土に伝わる文化に触れるとともに災害や信仰の歴史について学びます。

日 9月28日(土) 10:00 ~ 12:00

場 生涯学習センター 2階 第1・2会議室

対 一般の方(町内外問わず)

定 60人(先着順)

講 あまのけんいち
天野賢一さん(秦野市生涯学習課)

主 大井町郷土史研究会・町教育委員会

申 9月3日(火) ~ 25日(水)までに直接、電話、メールのいずれか



広告

宝くじ
公式サイト

すぐ買える 当たりがわかる クイックワン

Quick One
クイックワン

宝くじ
公式サイトで
発売中!

宝くじの収益金は、私たちの街の公共事業等に役立てられています。
公益財団法人神奈川県市町村振興協会

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 9月5日(木) 13:30～15:30
9月19日(木) 10:00～12:00

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

エンジョイ!マタニティ 予約制

日 9月9日(月) 受付 13:00～13:15

場 保健福祉センター 2階 保健指導室

対 妊婦とその夫

内 赤ちゃんとの生活(赤ちゃんのお風呂
など)

持 母子健康手帳、筆記用具、動きやす
い服装

申 電話

3か月児健診

日 9月10日(火) 受付時間は個別に通知

対 2024(令和6)年5月生まれ

2歳6か月児健診

日 9月13日(金) 受付時間は個別に通知

対 2022(令和4)年3・4月生まれ

親子相談 予約制

日 9月17日(火) 13:00～15:00

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 9月10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。

お悔やみ申し上げます

(7月26日～8月10日届出分)

2件/届出9件

氏名	年齢	自治会
たかはし ふみえ 高橋 文枝	91	市場
じんぼうにごろう 神保國五郎	99	上大井

(敬称略)

※ご遺族に掲載の希望を伺っています。

漏水修理工事 生活環境課 ☎ 85-5011

9月1日～7日 平石設備工業 ☎ 82-4711

9月8日～14日 木村設備工業 ☎ 83-5053

9月15日～21日 ナカネン ☎ 83-6625

9月22日～28日 石澤管工事 ☎ 83-4533

9月29日～10月5日 矢口水道工業 ☎ 82-2656

・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。

今月の納付

- 個人町県民税随期分
- 固定資産税随期分
- 軽自動車税種別割随期分
- 国民健康保険税 4期分
- 後期高齢者医療保険料 3期分
- 介護保険料 3期分
- 保育所保育料 9月分
- 上下水道使用料 7・8月分
- 下水道受益者負担金 2期分
- 住宅使用料 10月分
- 児童コミュニティクラブ保育料 9月分

今月の口座振替日は

9月30日(月)です

お～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

9月5日(木)

市場自治会館

9:30～11:30

宮地自治会館

13:30～15:30

9月6日(金)

金手自治会館

9:30～11:30

根岸下自治会館

13:30～15:30

9月10日(火)

西大井自治会館

9:30～11:30

上大井自治会館

13:30～15:30

9月12日(木)

河原自治会館

9:30～11:30

柳多目的集会所

13:30～15:30

9月13日(金)

ふれあい館

9:30～11:30

そうわ会館

13:30～15:30

9月17日(火)

根岸上自治会館

9:30～11:30

吉原自治会館

13:30～15:30

9月19日(木)

市場自治会館

9:30～11:30

宮地自治会館

13:30～15:30

体力測定・フレイルチェック

元気会流・ペタンクを
やってみよう

「お～い! 元気会」の1日の流れ

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