



おしらせ

開庁時間外のマイナンバーカード 手続き（予約制）

町民課 ☎ 85-5006

実施日時	手続き
4月6日(日) 9:00～12:00 ※休日開庁日	・交付 ・電子証明書の更新 ・申請サポート
4月17日(木) 17:15～19:00	
4月19日(土) 9:00～12:00	
4月23日(水) 17:15～19:00	

場 役場1階 町民課
持ち物

交付：本人確認書類、はがき
お持ちの方のみ通知カード、マイ
ナンバーカード、住基カード

更新：マイナンバーカード、パスワード

申請：本人確認書類、
お持ちの方のみ通知カード

申 各実施日の前開庁日（平日9:00～
16:00）までに直接か電話、または
実施日の2開庁日前まで

に二次元コードから予約

※ 代理交付の場合は事前

にご相談ください。 ▲予約はこちら



3月29日(土)と4月6日(日)は休日に届出を受け付けます

町民課 ☎ 85-5006

引っ越しなどが多いこの時期、平日に来庁することが困難な方のために、役場
を開庁し、次の受け付け業務を行います。

平日と違い、受け付けできない業務がありますので、来庁前にご確認ください。

日 3月29日(土)、4月6日(日) 各日8:30～12:00

役場庁舎		保健福祉センター	
窓口	主な業務	窓口	主な業務
町民課 ☎ 85-5006	●住民異動届（転入・転出・転居） ●住民票の写し、戸籍関係の証明 ●印鑑登録、印鑑証明 ●マイナンバーカードの交付、更新、申請サポート（予約制）	福祉課 ☎ 83-8024	●要介護認定者の住所変更手続き ●介護保険料納付
	☎ 85-5007		
税務課 ☎ 85-5008	●税証明発行 ●口座振替申込受付 ●諸税納付	子育て健康課 ☎ 83-8012	●児童手当届出 ●子ども医療費助成制度申請
生活環境課 ☎ 85-5011	●水道開閉栓届受付 ●上下水道料金納付		

おいゆめバス運休のお知らせ

企画財政課 ☎ 85-5003

◇いこいの村あしがら～篠窪～大井町役場（登下校ルート）を
全便（①便・②便・⑧便・⑨便）運休します

期 3月26日(水)～4月4日(金)

※「相和循環、西大井・金子循環」は通常どおり運行しています。

その他運行の詳細は、右の二次元コードからご確認ください。



▲町ホームページ

総合相談

協働推進課 ☎ 85-5004

日 3月17日(月) 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。

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

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

お知らせ

第11期母子保健推進員募集

子育て健康課 ☎83-8012 FAX 83-8016

母子保健推進員は、初めて育児をするお母さんの交流を目的として実施している「そうさんくらぶ」の運営をはじめ、町の母子保健事業を支援する役割を担っています。子育て中の方も、子育てを終えた方も、興味のある方はぜひご連絡ください。

定 10人程度

内 月1回定例会(第3火曜日午前)、そうさんくらぶの運営(第1火曜日午前)、その他(母子保健事業の受付、訪問活動)

申 3月31日(月)までに電話、直接、FAXのいずれか

活動任期：原則3年間

活動謝礼：年間10,000円

発達障害啓発週間

福祉課 ☎83-8024

毎年4月2日から8日は発達障害啓発週間です。

自閉症をはじめとする発達障害について社会全体の理解を進めるため、希望・癒しを表す「青」をシンボルカラーにして、世界各地でイベントやライトアップが行われます。かざみどりの会では、ポスター掲示やライトアップなど、啓発展示事業を実施します。

- ・3月21日 世界ダウン症の日
- ・4月2日 世界自閉症啓発デー
- ・4月2日～8日 発達障害啓発週間

※ ライトアップは保健福祉センター入口付近で実施していますので、ぜひご覧ください。

「家事・育児・介護は女性の仕事」と思いませんか？

協働推進課 ☎85-5004

「男性は外で働き、女性は家で家庭を守るべき」という考え方は年々減少傾向にあります。家事・育児などは今なお女性の負担が圧倒的に多い状況にあります。固定的な性別役割分担意識を変えて、男女が相互に協力し合う関係を楽しみましょう。

男性の家事・育児などへの参加を促すために

- ・パートナー同士でコミュニケーションをよくはかりましょう。
- ・男性の家事・育児などについて、理解ある職場をつくりましょう。

生涯学習センターとそうわ会館の施設使用料を改定します

生涯学習課 ☎83-5409

近年の社会情勢の変化や今後も施設維持管理費の増加が見込まれることから、20年以上据え置いてきました使用料を6月1日から改定します。

※ 詳細は、各施設窓口

または町ホームページ

でご確認ください。 ▲町ホームページ

・利用日が6月1日以降であっても、5月31日までにお支払いいただく場合は現行料金となります。

・5月31日までに仮予約を行っても、お支払いが6月1日以降の場合は新料金となります。

・利用日変更の際は、手続きを行う日が6月1日以降の場合は新料金となるため、同じ部屋への変更であっても差額をお支払いいただきます。

皆さんのご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。



イベント

高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施事業 わくわく体操教室(1クール)

福祉課 ☎83-8024

わくわく体操教室は、運動(健康運動指導士)を中心にした介護予防教室です。参加後も運動が継続できるような取り組みのお手伝いをします。

また、介護予防に必要な栄養(管理栄養士)や口腔(歯科衛生士)についての知識も得られます。あなたにとっての「ふつうの暮らし」を取り戻すために、ぜひご利用ください。

日 4月9日(水)～7月23日(水)
毎週水曜日 9:30～11:30
(全16回)

場 保健福祉センター 2階 保健指導室

対 65歳以上の方
家に閉じこもりがちになってきた方
なんとなく体力がなくなってきた方

費 1回300円

申 直接か電話

※ 送迎あり(希望者)

きらめき未来塾 「シニア向けスマホ教室」

生涯学習課 ☎83-5409

スマートフォンの基本的な使い方を学び、各種アプリの活用を体験します。分からないことが分からない、今更聞けないなど、個別相談にも対応しながら誰でも楽しく開催します。

日 4月20日(日) 14:00～15:30

場 生涯学習センター 視聴覚室

定 10人(先着順)

講 内藤浩志さん(町内在住)

持 スマートフォン、筆記用具

申 3月17日(月)～4月18日(金)の
8:30～17:15に直接か電話

親子で遊ぼう♪ 絵本とわらべうた(前期)

生涯学習課 ☎83-5409



わらべうたを口ずさみながら、親子で楽しい時間を過ごしませんか？

日 4月25日、5月9日・23日、6月13日・27日、7月11日、9月12日・26日、10月10日(全9回・金曜日)

① 10:00～10:30

0歳～1歳7カ月児クラス

② 11:00～11:30

1歳8カ月児～3歳児クラス

※ 申し込み状況によりクラスが変更になる場合があります。

場 生涯学習センター 3階 和室

定 各クラス親子7組(多数抽選)

※ 町内在住者、新規申し込み優先

※ 申し込み親子のみ参加となります。

講 小若井真知子さん・舟橋ゆみ子さん

申 3月18日(火)～4月11日(金)までに直接、電話、申し込み

フォームのいずれか

※ 受講の可否は、4月22日(火)までに申込者全員に

通知します。
※ できるだけ全日程(9回)への参加をお願いします。



▲申し込みフォーム

大井町から出かけるときと、松田方面から帰るとき

	御殿場線上り				東海道線上り				東海道線下り	
	松田	相模金子	上大井	国府津※	国府津	藤 沢	横 浜※	東 京※	国府津	小田原※
平日					6:06	6:33	6:54	7:27		
土日祝日	5:43	5:46	5:49	5:57	6:07	6:35	6:57	7:28	6:14	6:21
平日						6:58	7:21	7:49		
土日祝日	6:06	6:10	6:14	6:23	6:28	6:55	7:15	7:44	6:35	6:42
平日					● 6:57	7:26	7:50		● 6:57	7:05
土日祝日	6:37	6:41	6:44	6:54	6:59	7:28	7:51			
平日					7:35	8:05	8:26	8:58	7:31	7:39
土日祝日	7:09	7:12	7:16	7:25	7:32	8:01	8:21	8:50	7:29	7:35
平日					8:09	8:35	8:56	9:26	● 8:03	8:11
土日祝日	7:41	7:45	7:48	8:00	8:04	8:33	8:54	9:20		8:10
	8:24	8:27	8:30	8:42	● 8:45	9:09	9:29	9:58	8:49	8:56
平日					9:27	10:01	10:21	10:48	9:27	9:34
土日祝日	9:05	9:08	9:11	9:21	9:29	9:57	10:18		● 9:24	9:30
	10:08	10:12	10:15	10:29	● 10:32	10:57	11:16		10:35	10:42
平日					11:32	12:02	12:20	12:46	11:40	11:47
土日祝日	11:06	11:09	11:12	11:21					11:42	11:48
平日					12:23	12:49				
土日祝日	11:58	12:02	12:05	12:14	12:22	12:51	13:11	13:37	12:20	12:26
	13:07	13:10	13:13	13:22	● 13:25	13:50	14:11	14:38	13:41	13:47
	14:08	14:11	14:14	14:23	14:37	15:02	15:22	15:47	14:41	14:47
平日					15:19	15:46	16:12	16:38	15:19	15:25
土日祝日	14:52	14:56	15:01	15:11	15:19	15:46	16:12	16:39		
	15:24	15:27	15:31	15:40	15:45	16:09	16:32	16:58	15:51	15:58
平日					● 16:18	16:48	17:09	17:36	16:22	16:28
土日祝日	15:57	16:01	16:04	16:15				17:35		
平日					16:56	17:20	17:39	18:05	17:03	17:11
土日祝日	16:24	16:27	16:31	16:51			17:40	18:07		
平日					17:20	17:44	18:04	18:30	17:32	17:39
土日祝日	16:55	16:59	17:02	17:14	17:28	17:53	18:12	18:38		
	17:22	17:26	17:28	17:37	17:41	18:11	18:30	18:57	17:43	17:50
	17:43	17:47	17:53	18:02	18:07	18:31	18:50		● 18:05	18:12
平日					18:40	19:06	19:29	19:57	18:41	18:48
土日祝日	18:17	18:20	18:24	18:32				19:56	18:37	18:44
平日					19:23	19:48	20:10	20:37	19:17	19:24
土日祝日	18:56	18:59	19:02	19:13					● 19:16	19:23
平日					20:11	20:42	21:01	21:29	20:09	20:18
土日祝日	19:42	19:45	19:48	19:57	20:06	20:30	20:50	21:17	20:06	20:12
平日					● 20:57	21:22	21:41	22:08	● 20:57	21:04
土日祝日	20:38	20:41	20:44	20:54						21:05
	21:28	21:31	21:34	21:43	21:55	22:20	22:40	23:07	● 21:47	21:54
	22:22	22:25	22:28	22:36	● 22:39	23:03	23:21	23:46	22:44	22:51
	22:57	23:00	23:03	23:11	23:17	23:43	0:05		23:20	23:27

- ・時刻は出発時刻です。※が記載された駅は到着時刻です。
 - ・●の付いたものは乗り換え時間が3分以下のものです。
 - ・交通状況により、記載時刻に電車が来ない場合があります。
- 最新の情報はJRホームページやJRの公式X(旧Twitter)でご確認ください。

最新の運行情報はこちらから



▲ JR東海公式ホームページ



▲ 御殿場線運行情報
(JR東海公式X)

大井町に帰るときと、松田方面に出かけるとき

	東海道線下り →				御殿場線下り →				東海道線上り ←	
	東京	横浜	藤 沢	国府津※	国府津	上大井	相模金子	松田※	国府津※	小田原
		4:54	5:15	5:44	6:03	6:13	6:16	6:19	5:47	5:41
平日										
土日祝日	5:20	5:48	6:08	● 6:32	6:35	6:44	6:47	6:50	6:31	6:23
									6:27	6:20
平日										
土日祝日	5:40	6:07	6:27	6:54	7:07	7:16	7:19	7:21	7:02	6:56
									6:58	6:52
平日	6:23	6:52	7:13	7:40					7:38	7:31
土日祝日	6:30	6:59	7:19	7:44	7:48	7:59	8:02	8:04	7:42	7:36
平日										
土日祝日	7:09	7:37	7:59	8:27 8:25	8:31	8:41	8:44	8:46	8:23 8:24	8:17 8:18
平日	7:52	8:20	8:41	9:06					9:06	9:00
土日祝日	7:46	8:16	8:39	9:05	9:10	9:21	9:23	9:26	8:59	8:52
平日	8:30	8:59	9:19	9:44					9:39	9:31
土日祝日	8:26	8:53	9:13	9:40	9:50	9:59	10:02	10:05	9:41	9:35
平日	8:49	9:18		10:08						
土日祝日	8:54	9:20	9:44	● 10:13	10:16	10:26	10:29	10:32	10:09	10:04
平日	9:32	10:02	10:22	10:45	10:50	10:59	11:02	11:05		
土日祝日	9:37	10:05	10:25	10:54	10:59	11:12	11:15	11:18	10:46	10:39
平日	10:27	10:56	11:16	11:39						
土日祝日	10:32	10:58	11:17	11:41	11:50	12:05	12:08	12:11	11:44	11:37
	11:27	11:56	12:16	12:39	12:50	13:00	13:03	13:06	12:46	12:40
	12:27	12:52	13:17	13:40	13:50	14:00	14:03	14:06	13:42	13:35
	13:27	13:54	14:16	14:40	14:50	14:59	15:02	15:05	14:42	14:36
	13:47	14:14	14:34	15:00						
		14:30	14:50	15:09	15:21	15:31	15:34	15:37	15:09	15:04
	14:37	15:04	15:25	15:50						
	14:47	15:13	15:34	15:59	16:03	16:13	16:16	16:19	15:59	15:53
平日	15:07	15:34	15:53	16:21					16:31	16:25
土日祝日	15:18	15:44	16:04	16:32	16:38	16:48	16:51	16:54	16:34	16:27
	15:37	16:04	16:24	16:47	17:02	17:13	17:16	17:19	16:55	16:49
	16:18	16:44	17:03	17:31	17:44	17:53	17:55	17:58	17:34	17:28
平日	16:47								18:06	18:00
土日祝日	16:48	17:14	17:34	18:04	18:14	18:24	18:27	18:29	18:03	17:56
	17:17	17:44	18:04	18:28	18:39	18:49	18:52	18:55	18:25	18:18
平日	17:40	18:09	18:31	18:56					18:57	18:50
土日祝日	17:39	18:08	18:30	18:55	19:01	19:12	19:15	19:18	18:56	18:49
平日	18:03	18:31	18:51	19:16						
土日祝日	17:59	18:29	18:50	19:15	19:25	19:35	19:38	19:41	19:10	19:03 19:04
平日	18:32	19:01	19:23	19:50						
土日祝日	18:35	19:06	19:27	19:53	20:02	20:13	20:16	20:18	19:54	19:48
平日		19:46	20:07	20:38						
土日祝日	19:16	19:42	20:03	20:33	20:42	20:54	20:57	21:00	20:34	20:28
平日	19:46	20:15	20:37	21:02					21:04	
土日祝日	19:51	20:18	20:40	21:05	21:10	21:20	21:23	21:26	21:03	20:57
平日		20:55	21:16							
土日祝日	20:22	20:51	21:12	21:41	21:48	21:58	22:01	22:03	21:37	21:31
平日	21:32	22:01	22:23	22:48	22:53	23:03	23:06	23:09	22:49	22:43
土日祝日		22:02								
	22:02	22:30	22:51	23:16						
		22:33	22:55	23:19	23:42	23:51	23:53	23:56	23:37	23:31

- ・時刻は出発時刻です。※が記載された駅は到着時刻です。
- ・●の付いたものは乗り換え時間が3分以下のものです。
- ・交通状況により、記載時刻に電車が来ない場合があります。最新の情報はJRホームページやJRの公式X(旧Twitter)でご確認ください。

イベント

広報づくり研修会～広報づくりへ、はじめの一步～

生涯学習課 ☎83-5409 FAX 82-3290
 メール shougaku@town.oi.kanagawa.jp

自治会やPTA、社会教育関係団体などで発行している、広報紙の作り方の基本を習得するための研修会を開催します。4月から自治会、PTAなどの広報委員になる方はもちろん、広報に興味がある方はぜひご参加ください。広報の紙面作りのポイントを、長年学校の広報委員会の顧問として指導し、現在も自治会の広報を作成している石田先生から学びます。

日 4月18日(金) 9:50～11:50

場 生涯学習センター 2階
 第1・2会議室

対 PTA・社会教育関係団体の広報担当、町民の方

定 30人

内 読みやすく、親しまれる広報づくりの基本技術の習得

講 石田崇男さん(元中学校長)

申 4月15日(火)までに直接、電話、申し込みフォーム、メール、FAXのいずれか

※ 託児保育あります。ご希望の方は、申し込みの際にお知らせください。



▲申し込みフォーム

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 3月22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)

トレーニングルーム講習会

総合体育館 ☎82-9799

日 3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 30人

持 体育館シューズ

申 3月22日(土)17:00までに電話か申し込みフォーム



▲申し込みフォーム



生涯学習センター・総合体育館休館日

3月24日(月)

未病改善 Enjoy! ニュースポーツ

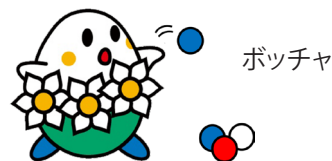
生涯学習課 ☎85-5016

日 3月26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



ボッチャ

第4回町民ふれあいペタンク大会

生涯学習課 ☎85-5016

日 4月20日(日) 開会9:00

場 大井小学校グラウンド

対 町内在住・在学・在勤の中学生以上
 チーム編成

参加資格を満たす3人で組織されたチーム

内 対戦はトリプルス(男女の組合せ自由)で、11点先取が制限時間(30分プラス1メヌ)

申 4月13日(日)17:00までに総合体育館へメンバー表を提出

第76回町民ソフトボール大会 (ファストピッチ)

生涯学習課 ☎85-5016

日 4月27日(日) 9:00開会

※ 雨天中止

場 県立大井高等学校グラウンド(スパイク禁止)

対 中学生以上の方
 チーム編成

①試合には常に町民(在住・在勤・在学)が5人以上出場すること。

②常時、35歳以上の男子が3名以上出場していること。女子と50歳以上の男子は、何回でも入れ替え可能。

申 4月13日(日)17:00までに総合体育館へ直接か電話(☎82-9799)

※ 代表者会議当日までにメンバー表を提出

代表者会議

日 4月16日(水)19:30～

場 総合体育館A会議室



ごみの減量 大作戦!

「3R」は、ごみ減量化のキーワード

生活環境課 ☎85-5010

ごみを減らし、循環型社会を構築していくためのキーワードが「3R」です。

○Reduce (リデュース: 減らす)

○Reuse (リユース: 再使用)

○Recycle (リサイクル: 再資源化)



3Rは順番が大切です。まず、資源の消費を減らす「リデュース」、次に使えるものは繰り返し使う「リユース」、そして使えなくなったら原材料として再生利用する「リサイクル」です。

すぐに実践できることとして、「マイバッグ・マイバスケットを使用する」、「不要な包装は断る」、「紙類や容器包装プラスチックなど資源ごみの適正な分別(排出)を行う」などがあります。

皆さんのご協力をお願いします。

※「容器包装プラスチック」は、商品を包んでいるプラスチック製の容器や包装で、商品を取り出したあとは必要がなくなるもので、汚れは洗い流してから出しましょう。プラマークを目印にしてください。

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

赤ちゃん健康相談 予約制

- 日 3月27日(木)
 受付①9:30 ④10:15
 ②9:45 ⑤10:30
 ③10:00 ⑥10:45
 場 保健福祉センター 2階
 対 0～4歳児をお持ちのお母さん
 定 各回5人程度
 内 計測、栄養相談、育児相談、母乳相談
 ※ 受付時間ごとに内容と定員が異なりますのでお問い合わせください。
 持 母子健康手帳、バスタオル
 申 3月26日(水)までに直接か電話

一般健康相談 予約制

- 日 3月27日(木) 受付 13:15～14:45
 内 食生活や生活習慣、心身の健康に関して、保健師および管理栄養士が相談をお受けします。
 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

子育て支援センター あつまれ!赤ちゃん

- 日 4月3日(木) 13:30～15:30
 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にふれあい館に直接か電話(☎82-6046)

離乳食講習会 予約制

- 日 4月4日(金) 受付9:15～9:30
 場 生涯学習センター 調理実習室・和室
 費 500円
 持 母子健康手帳、筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん、米0.5合
 申 3月28日(金)までに電話かe-kanagawa電子申請
 ※ 託児も行っています。(人数に限りあり)
 ▲申し込みフォーム

ぞうさんくらぶ 予約制

- 日 4月15日(火)
 受け付け9:30～9:45
 場 保健福祉センター 2階
 子どもおもちゃ館
 対 初めてのお子さん(生後3カ月～2歳のお誕生日)をお持ちのお母さん
 定 10組
 内 手づくりおもちゃ～ゆらゆらかわいいモバイルを作ろう～
 費 100円
 持 飲み物、おむつ、着替え、タオル、おしり拭きなど
 申 電話かe-kanagawa電子申請
 ▲申し込みフォーム

お悔やみ申し上げます

(2月11日～2月25日届出分)

1件/届出6件

氏名	年齢	自治会
かたの 片野 しょうじ 晴次	102	根岸下

(敬称略)

※ご遺族に掲載の希望を伺っています。

LED防犯灯修理専用コールセンター

【電話番号】0120-057-731
 【FAX番号】0120-057-732
 【受付時間】9:30～17:30
 ※ 土日、祝日、年末年始は除く。
 ※ FAXは24時間受け付けています。
 ※ 連絡時に自治体名と管理番号をお伝えください。

広報おい・おしらせ版がアプリで読める



ごみの分別辞典「ごみサク」

分別に迷ったときには▶
 ごみの出し方も町ホームページでご覧いただけます



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
3月21日(金)	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
	根岸下自治会館	13:30～15:30	
3月25日(火)	西大井自治会館	9:30～11:30	
	上大井自治会館	13:30～15:30	
3月27日(木)	河原自治会館	9:30～11:30	
	柳多目的集会所	13:30～15:30	
3月28日(金)	ふれあい館	9:30～11:30	ペタンクでゆる～く体を動かそう!
	そうわ会館	13:30～15:30	
4月1日(火)	根岸上自治会館	9:30～11:30	
	吉原自治会館	13:30～15:30	
4月3日(木)	市場自治会館	9:30～11:30	
	宮地自治会館	13:30～15:30	
4月4日(金)	金手自治会館	9:30～11:30	
	根岸下自治会館	13:30～15:30	

「お～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