

貯筋体操の会場・日時など

Table with 4 columns: 運動内容, 強度, 会場, 時間. Rows list dates from April to March for four different exercise programs: 骨折予防および膝痛・腰痛体操, 転倒骨折予防体操, シルバーエアロビクス, and 中等度.

〔10面下から続き〕
用 無料。
●貯筋体操教室
市では、65歳以上の方を対象に、柔軟性とバランス感覚の維持・向上を図り、筋力を貯えるための体操教室を開催します。

バンドやボールを使った簡単な筋力トレーニング。講師 スポーツリーダー、フットケア指導員ほか。持ち物 タオル・飲み物・運動靴・ゴムバンド(リハビリなどで使用する帯状のゴム。お持ちの方のみ)・ゴムボール(お持ちの方のみ)。

12時(全6回)▽会場 リサイクルプラザ研修室ほか▽内容 リサイクルできる物・廃材を使用した作品作り、体験学習など。



掲示板

主催が市以外のお知らせ

◆案内◆

引っ越しの際は 県営水道へご連絡を

3・4月は引っ越しの季節です。引っ越しの際は、上下水道料金の精算が必要になりますので、転居日・お客さま番号などを、お早めにご連絡ください。

◆募集◆

関東総合通信局 電気通信サービスモニター

▽対象 電話・インターネットなど電気通信サービスに関心

のある20歳以上の方 ▷内容 アンケート調査(年2回・全員)、会議出席(年1回・別途)▷期間 6月1日から10カ月間 ※謝礼あり。

大衆演劇・新日本舞踊 「劇団花吹雪」劇団員

海老名・厚木・綾瀬市の文化会館や神社などで、人情時代劇

と新日本舞踊を披露します。コミセンなどで練習。性別・年齢不問。詳細はお問い合わせを。

◆講座・催し◆

花供養のお誘い

花一輪をお持ちください。▷日時 4月8日(日)10時~11時 ▷場所 海源寺(中新田533)。

音楽と講演のステージ

日本のガールスカウト運動90周年記念コンサートです。▷日時 5月8日(日)18時30分~20時30分(18時開場)▷会場 文化会館小ホール▷内容 音楽と講演のステージ(講師=声楽家・関根宣義氏、ピアノ伴奏=赤星裕子氏)▷入場料 2000円(事前振込制。詳細はお問い合わせを)。

同コンサート実行委員会事務局・矢島(☎080・5092・2313)。

中央農業高校・大和東高校 「第10回合同定期演奏会」

▷日時 3月27日(日)13時~16

時(12時30分開場)▷会場 文化会館大ホール▷曲目 交響曲第1番(P.スパーク作)、ウィ・アー・ザ・ワールド、ディズニー・プリンセス・メドレーほか ※入場無料。

お葬式セミナー 「家族葬ってどんなお葬式?」

▷日時 3月20日(日)13時30分~15時30分▷会場 文化会館122大会議室▷内容 いざという時の心得、相談時のポイント、葬儀依頼方法など▷講師 NP〇法人全国葬送支援協議会本部役員▷定員 先着40人▷費用 無料。

市民サークル案内

書道入門講座OB会合同作品展

書道教室(5教室)の合同作品展です。3月23日(日)~30日(日)、市役所1階エントランスホールで。

磯田(☎235・1173)。

◆募集◆

気功健康体操「玉美会」

気を通して健康な体作りを。無料体験あり。毎月14時~16時、社家コミセンで。会費あり。

社交ダンス「ムーンサークル」

男女とも多少踊れる方対象。毎月13時30分~15時30分、国分コミセンで。会費あり。

太極愛好会

体づくり・仲間づくりに始めませんか。初心者歓迎。毎月14時~16時、中新田コミセンで。会費あり。

和太鼓「菜々」

練習を重ねて東柏太鼓と一緒に演奏できます。幼児から大人まで初心者歓迎。毎月19時~20時15分、東柏ケ谷小学校音楽室で。会費あり。

3B体操・みつばちKID'S

親子で楽しく体操します。1歳6カ月から対象。体験あり。毎月第2・4回10時30分~12時、勝瀬文化センターで。会費あり。

松井(☎080・1205・

0302)。

親子英語サークル「Kid's Pal」

英語の歌やゲームなどを通して親子で英語に触れ合います。3・4歳児と保護者対象。毎月11時~12時、大谷コミセンで。会費あり。

ママさんのバレ「ONE SOUL」

ママさん中心のバレエボールチームです。毎月19時30分~21時30分、有馬小学校体育館で。会費あり。

杉久保団扇同好会

毎月の例会や、対局会(年3~4回)、総会(年1回)など。性別・年齢不問。例会は毎月13時~、杉久保コミセンで。会費あり。入会は例会日に直接コミセンへ。

少年野球「海老名フレンズ」

野球を始めませんか。小学生対象。性別不問、親子でもどうぞ。毎月1回、主に大谷・杉久保小学校で。会費あり。時間はお問い合わせを。

桑野(☎234・0399)。