

訪問理美容店の情報を募集



さまざまな事情により外出が難しい方向けに、訪問理美容を実施している店舗が分かるリーフレットを作成しています。リーフレットは完成次第、役場窓口での配布やホームページでの公開を予定しています。リーフレットへの掲載を希望される店舗の方は、問い合わせ先までご連絡ください。

- **募集期限** 3月31日(金)
- **掲載条件** 町内または町内の一部の住民のもとへ訪問を行っている理容所、美容所であること
- **掲載内容**
 ▽店舗情報【名称、住所、電話番号、営業日】 ▽料金(税込み) ▽対象エリア ▽注意事項 など
- **問い合わせ先** ▽健康介護課介護保険係 ☎(48)1111(内1126)
 ▽社会福祉協議会 ☎(48)1111(内1523)

親子で心と体をリフレッシュ教室を開催



親子で一緒にできる体操や心のリラックス方法を学び、心も体もリフレッシュしませんか。

- **日時** (第1回)4月24日(月) (第2回)5月15日(月) (第3回)5月23日(火)の午前10時~午前11時
- **会場** 保健センター
- **対象** 1~3歳未満の子どもとその保護者
- **定員** 8組(申し込み多数の場合は抽選)
- **費用** 無料
- **内容** ▽(第1・3回)親子で一緒に体操します
 ▽(第2回)心の整え方の実践、呼吸法などを学びます(第2回のみ託児あり)
- **講師**
 ▽第1・3回 健康運動指導士 伊藤 敦子さん(健康体操教室ハローフレンズイノア代表)
- ▽第2回 片山 裕子さん(ハッピーライフセラピスト)
- **持ち物** 動きやすい服装、タオル、水分補給のお茶(室内用シューズは不要)
- **申し込み方法** 電話または電子メール、保健センター窓口で直接申し込んでください。
- **申込期限** 3月17日(金)
- **申し込み・問い合わせ先** 保健センター ☎(48)1111(内1522)
 電子メール kenko@town.agui.lg.jp
- ※ 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止にする場合があります。

男性たいそう教室を開催



筋力、体力の維持のために、体を動かしましょう。

- **日時** (第1回)4月13日(木) (第2回)20日(木) (第3回)27日(木) (第4回)5月11日(木)の午後1時30分~
- **会場** 保健センター
- **対象** 町内在住の男性
- **定員** 16人(申し込み多数の場合は抽選)
- **費用** 無料
- **内容** ストレッチやウォーキングなどの運動
- **講師** 健康運動指導士 伊藤 敦子さん(健康体操教室ハローフレンズイノア代表)
- **持ち物** タオル・水分補給用のお茶など(室内用シューズ不要)
- **申し込み方法** 電話または電子メール、保健センター窓口で直接申し込んでください。
- **申込期限** 3月17日(金)
- **申し込み・問い合わせ先** 保健センター ☎(48)1111(内1520・1521)
 電子メール kenko@town.agui.lg.jp
- ※ 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止にする場合があります。

