



ヘルシープラザの利用案内

☎ (62) 1333

～トレーニング室の利用方法～

16歳以上の方なら誰でもご利用いただけます。
(初回のみビギナー指導の受講が必要です。)

ビギナー指導とは？

ヘルシープラザトレーニング室を初めて利用される方を対象に、施設の利用方法、トレーニング機器の取扱いなどについて説明を行います。(所要時間約1時間)

開始時間の10分前にご来館のうえ受付にて手続きをしてください。(予約の必要はありません。)

曜日	11月実施日	開始時間
火	7・14・21・28	19:00～
木	2・9・16・23・30	13:30～・19:00～
土	4・11・18・25	19:00～
日	5・12・19・26	9:30～・13:30～

【持ち物】室内用運動靴、運動のできる服装、タオル、免許証・保険証・町民証など住所の確認できるもの。2回目以降は開館時間内の自由な時間にご利用いただけます。

～町民柔道大会参加者募集～

【日時】11月23日(木祝) 10:00～

【対象】町内在住・在勤・在学の方で柔道の礼法及び受身を習得している方

【種別】小学生低・中・高学年の部、一般の部(中学生以上)、無段・初段・二段以上の部

【試合方法】各部男女別の個人戦

【申込み】ヘルシープラザ受付にある申込書に記入し、11月10日(金)午後5時まで受付に提出してください。



12月分の団体利用受付について

11月10日(金)午前9時から申込みを受付けます。料金を添えてお申込みください。(午前9時申込み時点で重複の場合は抽選となります。)

11月の休館日 6日・13日・20日・24日・27日



“お元気ですか” 保健センターです ～精神障害のある方へ 憩いの場のご案内～

日ごろ家族以外と交流する機会の少ない方が集う憩いの場所として、生活のなかでお困りのことや悩みなどを気軽に相談できる場所として、町内に2箇所開設しています。

＜地域生活支援センター「やすらぎ」＞

年4回保健センターで開催しています。予約なしで利用でき、フリースペースでは無料の喫茶サービスや、食事サービスが400円で利用できます。また、精神保健福祉士が相談をお受けしています。(食事サービスと相談は予約が必要です。)

次回開催日時は12月4日(月)12:00～15:30です。詳しい内容は、広報12月号をご覧ください。

＜サロンとまり木＞

精神保健福祉ボランティアグループ「とまり木」は、やすらぎの場として「サロンとまり木」を今年の8月に開設しました。自由に憩える場所です。

事前の予約がなくても食事サービスが200円で利用できます。また、地域生活支援センター「やすらぎ」からの出張相談もあります。(予約が必要です。)

【日時】毎月第1・第3月曜日

10:00～17:00(相談は13:30～17:00)

【場所】城堀会館1階

【問合せ】曾我病院福祉医療相談室 ☎42-1691

＜こころの健康巡回相談室＞

心の病のご相談を無料でお受けします。(予約不要)

【日時】11月18日(土)10:00～15:00

【会場】小田原市社会福祉センター4階第一講堂

【問合せ】小田原なぎさ作業所内

☎47-4513(月～金曜日 9:00～17:00)

