

## スマイルエクササイズ 代謝アップとお腹引き締め

担当 健康づくり課  
☎046(2552)7995  
FAX046(2552)8150

インストラクターで健康運動指導士の佐々木映子さんを講師に招き、運動不足解消と体型矯正などを目的とした筋力アップ・シェイプアップトレーニングを行います。

○とき 12月1日(土)・9日(日)・15日(土)・午前10時～11時30分(全3回)  
○ところ 市民健康センター

## シニアの健康状態チェック フレイルチェック 2日間コース

担当 介護保険課  
☎046(2552)7084  
FAX046(2552)8238

歳を重ねると筋力、認知機能など心身の活力が低下したフレイル(虚弱)状態になりやすく、多くの方は同状態を経て要介護状態に至ります。

○とき 11月27日(火)・12月3日(月) 午後1時30分～4時(全2回)  
○ところ 市民健康センター 1階 多目的室  
○対象 おおむね65歳以上の方  
○定員 20人(多数抽選)  
○参加費 無料  
○申込方法 11月12日(月)までに電話、ファクスまたは直接担当へ

## 料理教室「パンプレート」 おしゃれなクリスマス

担当 健康づくり課  
☎046(2552)7995  
FAX046(2552)8150

調理を通じて健康な食生活を学んでもらおうと、キッチンやママレードチキンなどの作り方を学ぶ教室を開催します。簡単な調理法なので、普段、あまり調理をしない方も気軽に参加ください。

○とき 12月8日(土) 午前10時～午後1時  
○ところ 市民健康センター 12階 栄養指導室  
○定員 20人  
○参加費 500円  
○保育 無料(2歳以上)



## みんなで防ぼう 「子どもへの虐待」

担当 子ども政策課  
☎046(2552)8026  
FAX046(2552)5080

11月は児童虐待について考える「児童虐待防止推進月間」です。

児童虐待は、子どもの心身の成長や人格形成に重大な影響を与えるだけでなく、生命を奪いかねない重大な問題です。児童虐待の防止には、地域ぐるみで見守ること、虐待に気付き、行動することが重要です。

### 児童虐待の特徴

- 不自然な傷やあざの痕がある。
- 言葉による脅しや無視、兄弟間の差別がある。
- 不潔な衣類を着たり、異臭がしたりするなど不衛生な生活をしている。
- わいせつな行為(ポルノグラフィの対象を含む)をさせられている。

● 子ども政策課(月曜～金)

## 認知症サポーター養成講座

担当 介護保険課  
☎046(2552)7084  
FAX046(2552)8238

「認知症を理解し、対応方法を学ぶ」をテーマとして、認知症サポーター養成講座を開催します。

○とき 11月15日(木) 午後2時～3時30分(午後1時30分受付開始)  
○ところ サニープレイス 座間3階 研修室  
○定員 40人(申込順)  
○申込方法 11月14日(水)までに電話、ファクスまたは直接担当へ

屋根・外壁塗装、防水工事、内装リフォームは  
私たちにまかせください!!

無料診断実施中! 診断・見積りだけでもお気軽にご相談ください。

地元密着の迅速対応 | 自社での一貫施工 | 安心の適正価格 | 最大10年の施工保証

株式会社ウスイ建装  
〒242-0001 神奈川県大和市下鶴間2791-15  
TEL:046-240-1151 FAX:046-240-1152  
http://www.usui-kenso.co.jp

0120-630-831

座間市民のみなさまへ

19万円(税別)以外は一切かかりません

「葬儀にお金をかけられない」、「故人の遺言で」などさまざまな理由があり、通夜・告別式を行わない「火葬のみ(直葬)」を希望する人が増えています。国保の方は、葬祭費5万円が後日支給されますので、実質15万円ほどで葬儀を行えます。プランの詳細や資料送付希望など、お気軽にご相談ください。

シンプル直葬プラン 追加料金不要 19万円(税別)

こんな方に選ばれています。  
◆年金生活で、葬儀後の生活が心配  
◆病院の医療費がかさんでしまった  
◆身内が少ないのでしめやかに  
◆生活保護を受けている など

●安心の会入会 生前予約受付中  
●出張事前相談(無料)

ししくらセレモニー  
大和市大和東3-5-5  
☎046-289-2828

平日午前9時～午後8時、午後1時～5時15分 ☎046(2552)8026  
厚木児童相談所(月曜～金曜) 午前8時30分～午後5時15分 ☎046(2552)224  
11111  
●子ども・家庭110番(午前9時～午後8時) ☎046(256)0110へ  
ご連絡ください。