



広報 いせはら

Public Relations Paper

ISEHARA

令和3(2021)年 No.1230

9月15日

人口と世帯 9月1日現在()は前月比

- 人口 101,313(-34)
- 世帯数 45,483(-33)

※令和2年国勢調査(速報値)を基にした推計人口

- 発行部数 / 38,700部

新型コロナウイルス関連情報 デルタ株がまん延しています

感染症対策を徹底し、命を守る行動を

国立感染症研究所のまとめによれば、感染力が強い変異した新型コロナウイルス「デルタ株」は急速に広がっており、首都圏では感染全体の95%以上を占めているとされています。また、県内における新たな感染者は連日のように過去最多人数を更新。重症病床の使用率は9割を超え、入院先が見つからず自宅療養を余儀なくされている人が増加するなど、医療提供体制は日々厳しさを増しています。救えるはずの命を守るため、生活に必要な場合を除き、不要不急の外出を控えてください。

健康づくり課 ☎92-1117

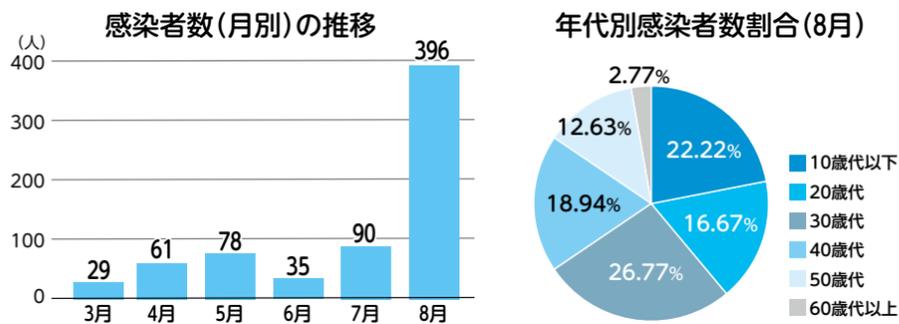
1つの密でも要注意 基本的な感染症対策の再考を

新型コロナウイルスは3つの密(密集場所、密接場面、密閉空間)で感染が広がりやすいとされていますが、屋外での飲食といった「密閉空間」という条件がない場合でも感染が広がったとみられるケースの報告が相次いでいます。感染力が強い変異ウイルスの拡大でさらに広がる可能性もあり、感染すると本人だけでなく、家族や友人も外出制限がかかるなど、周囲に大きな影響を及ぼします。

1つの密であっても感染すると考え、マスクをきちんと着ける、人との距離をさらに取る、屋外でマスクを着用していても飲酒を伴う会食は避けるなど感染予防対策をさらに徹底しましょう。

伊勢原市における感染状況

一日当たり10人を超える感染者が報告されており、年代別にみると30歳代以下が65%を超えています。



「保育所就職説明会inいせはら」の開催日などを変更します

新型コロナウイルス感染症の影響により、8月15日号1面に掲載した「保育所就職説明会inいせはら」の開催日程と開催場所を次のとおり変更しました。

とき 【変更前】9月11日(土)午後1時30分～4時
【変更後】10月2日(土)午後1時30分～4時

ところ 【変更前】市民文化会館【変更後】伊勢原シティプラザ

市内の私立保育所が一堂に集まる就職相談会です。各保育所がブースを出展し、園の雰囲気や仕事の様子、勤務条件などをお伝えします。保育士を目指す学生をはじめ、保育所の仕事に関心のある人はぜひご参加ください◇専門の資格が無くても参加可能で、申し込みは不要です

子ども育成課 ☎94-4638

保育施設等の利用申し込み

令和4年1～4月の保育所、認定こども園(2・3号認定)、小規模保育事業の利用申し込みを受け付けます。必要書類は市役所1階の担当か市ホームページ「申請書ダウンロード」で入手できます◇幼稚園、認定こども園(1号認定)は、直接施設にお申し込みください

受付期間 11月1日(月)～19日(金)

①午前9時～11時30分②午後1時～4時※日曜日・祝日を除く。土曜日は①のみ

受付場所 市役所3階3C会議室(土曜日は担当窓口)

子ども育成課 ☎94-4641

伊勢原市×神奈川県 新型コロナウイルス感染症対策 特別連携広報

事例を知り、感染拡大を防ぐ

県の医療危機対策本部室では、第5波の到来により感染者が急激に増加したことを受け、従来型のメッセージ配信に加え、LINE公式アカウント「新型コロナ対策パーソナルサポート(行政)」や公式Twitter(アカウント名：神奈川県庁広報)において保健所が把握している感染事例を、イラストを用いて分かりやすく紹介しています◇文章は20歳代の若手職員が考え、若者目線に立ち、親しみやすい文章で表現しています

今回は県と連携し、これまで配信された事例をもとに4コマ漫画形式で紹介します。どのような場面で感染が広がりやすいかという傾向を知り、今後の感染症対策につなげていきましょう。

事例1	事例2	事例3
楽しいおしゃべりも要注意 1 仲間数人で飲食店へ 2 マスクを外し、20分ほど食べながら会話 3 その後、仲間の一人が陽性だと判明 4 後日、自分も陽性だと分かった 	帰省は慎重に 1 実家へ久しぶりに帰省 2 親族と集まり楽しく会食 3 数日後、自分の陽性が判明した 4 家族にも感染が広がった 	屋外でも危険です 1 仲良しの友人、10人ぐらいでバーベキュー 2 マスクを外し、鉄板を囲んで近距離で会話 3 飲食しながら楽しんだ 4 数日後、次々と友人の感染が判明

◇人数や食事時間の長さにかかわらず、外食をする際は、会話を控え、黙食やマスク飲食を徹底しましょう

◇普段会えない親族との会食も、感染のリスクがあります。大切な家族を守るため今は帰省を控えてください

◇大切な人を守るため会話の際はマスクを着用し、密接な環境での飲食はやめましょう。屋外でも感染します

県LINE公式アカウント「新型コロナ対策パーソナルサポート(行政)」

(チャットボットによる自動応答)

体調や年齢、持病などを入力すると、状態に合った情報を提供します。LINEアプリでアカウントを友だちに追加してください※右のQRコードからも「友だち登録」できます



9/21～30 秋の全国交通安全運動

交通事故の件数は減少傾向にあるものの、高齢者が関わる事故は依然として多く発生しています。一人一人がルールやマナーを守り、事故の防止を心掛けましょう。

家族で確認 交通安全

◇車の多い通りや見通しの悪い交差点など、近所の危険な場所について話し合い、出かけるときは交通安全の「ひとこえ」を

◇加齢などで運転に不安のある人がいる場合は、運転免許の自主返納について話し合いを

◇飲酒運転は絶対にやめましょう

夕暮れ時は特に注意

◇明るい服装や反射材で自分の位置を知らせましょう

◇車や自転車のライトは日没の1時間前には点灯を

安全対策をしっかりと

◇自転車に乗るときは自転車用ヘルメットの着用を

◇事故に備え、自転車も損害賠償責任保険などに加入しましょう

◇全ての座席でシートベルトを着用し、チャイルドシートは正しく装着を

子ども協働課 ☎94-4715



いせはら 掲示板

※費用の記載がないものは原則無料です。お問い合わせは各担当へ、郵送は「〒259-1188伊勢原市役所〇〇〇課」で届きます(住所の記入は不要です) ※催しなどの対象は原則、市内在住・在勤・在学の人です

■主な施設の休館日 9/15-10/14 利用基準や休館日を変更している場合があります。詳しくは各施設へ。

図書館	9/21・24・27、10/4・6・11
子ども科学館	9/21・24・27、10/4・6・11
市民文化会館	9/21・27、10/4・11
公民館	9/20・23・27、10/4・11 ※中央公民館は10/4・11は開館 ※大田公民館は10/4は開館
市体育館	9/27、10/4・11
いせはらサンシャイン・スタジアム	9/27、10/4・11
武道館	9/27、10/4・11
行政センター体育館・弓道場	9/27、10/11 ※体育館はR4.2/28まで一般利用を休止

開日時 開催場所 対象 定員 費用 申し込み 締め切り 問い合わせ 担当 電話番号 FAX番号 メールアドレス

●市内の主な犯罪発生件数●

犯罪の種類	7月	1~7月
特殊詐欺	0	3(-16)
空き巣	0	4(+3)
車上狙いなど	1	7(-5)
乗り物盗	5	32(-12)

伊勢原警察署調べ()内は前年比

●市LINE公式アカウントの登録を●

市からのさまざまなお知らせや災害に関する情報などをお知らせしています。LINEアプリ内で「伊勢原市」を検索するが、右のQRコードから「友だち登録」をしてください。



お知らせ

税理士による相続税無料相談会

9月17日、10月15日、11月19日、12月17日、令和4年1月21日、2月18日、3月18日の毎回金曜日、午後1時~4時 平塚商工会議所(平塚市松風町) 各日6人(申込順)住所、氏名、電話番号を明記しFAXか電子メール、または電話で問い合わせ先へ 東京地方税理士会平塚支部事務局 21-1055(平日午前10時~午後5時) 24-2215 hiratuka@horae.dti.ne.jp 市民税課 74-5429

国民年金保険料の追納制度

免除、納付猶予、学生納付特例の期間がある人は、全額納めた人に比べ老齢基礎年金の受け取り額が少なくなります。10年以内に追納することで、将来受け取る年金を増額できます。詳しくは問い合わせ先へ。 平塚年金事務所 22-1515 保険年金課 94-4520

幼児教育・保育の無償化に伴う利用料を助成(7~9月分)

施設等利用給付認定「新2号」「新3号」を受け、7~9月に幼稚園の預かり保育、認可外保育施設、保育所の一時預かり、病児・病後児保育、ファミリー・サポート・センターの預かりを利用した場合の利用料を助成します。必要書類など詳しくは、担当へ 受付場所=市役所1階の担当 10月25日(月)※幼稚園の預かり保育の申請は、各施設へ 子ども育成課 94-4638

生産緑地地区の都市計画変更案の縦覧

期間中は意見書が提出できます 9月29日(水)までの午前8時30分~午後5時 市役所2階の担当 都市政策課 94-4742

危険物取扱者試験(乙種4類)準備講習会

11月20日(土)午前9時30分~午後5時 中央公民館 30人(申込順) 9月21日(火)から受講料9600円を持参し、直接消防本部2階の担当へ 試験日は、消防試験研究センター神奈川県支部のホームページで確認を 消防本部予防課 95-2118

たき火による火災が多発しています

火の不始末が原因で、枯れ草に燃え広がる火災が多発しています。火を使う際は、消火器などを準備し、その場を離れないようにしましょう。 消防本部予防課 95-2117

鳴りますか 住宅用火災警報器

古くなると電子部品の劣化や電池切れなどで火災を感知しなくなることがあります。定期的に本体のボタンを押すか、付属のひもを引いて点検しましょう。 消防本部予防課 95-2118



普通救命講習会Ⅲ(父親向け)

小児・乳児に対する心肺蘇生法や、AEDの使い方を学ぶ 10月23日(土)午前9時~正午 公民館コミュニティ防災センター(南分署) 中学生以上の12人(申込順) 市ホームページ防災・消防・救急→「救急」→「救命講習」から電子申請で 10月15日(金) 警防救急課 95-9144



サッカー教室

10月12日~11月16日の毎週火曜日・全6回 ①午後3時50分~5時 ②午後5時10分~6時20分 市体育館 ①小学校1・2年生20人(申込順) ②小学校3~6年生20人(申込順) 3000円 元気な伊勢原づくり共同事業体 92-3536

おもちゃ病院いせはらを開院

受付個数は各日20個(先着順)。部品交換などは実費、品物によって修理できない場合あり。詳しくは担当へ ①9月25日(土) ②9月26日(日) ③10月10日(日)の午前10時~午後2時(受付は午後1時30分まで) ④成瀬コミュニティセンター ⑤伊勢原南公民館 ⑥伊勢原シティプラザ 社会福祉協議会 94-9600

産業能率大学スポーツ教室「初心者サッカークリニック」@パス

10月10日(日)午前9時30分~11時 産業能率大学 小学生25人(申込多数の場合は抽選) 住所、氏名、性別、学年、電話番号を明記し郵送(〒254-0026平塚市中央18-8 E棟3階)がFAX(24-2514)または電子メール(event@bellmare.or.jp)で問い合わせ先へ 10月1日(金) 湘南ベルマーレ 25-1211 産業能率大学湘南学生SC 92-2214

公民館・社会教育課

申し込みは、広報発行日の午前9時から電話が直接担当へ。掲載がない場合は会場で。

木目込み布画づくり教室

木目込みの技法を使い、ぼたんの花の壁掛け布画を作る 10月7日(木)・28日(木)の全2回、午前9時~正午 20人(申込順) 500円 10月1日(金) 伊勢原南公民館 92-1210

女性の健康講座 ピラティス

ストレッチでインナーマッスルを鍛えて元気に 9月28日~10月12日の毎週火曜日・全3回、午後1時30分~2時30分 18歳以上の人10人(申込順) 比々多公民館 92-6961



伊勢原市史を読む

江戸時代の比々多地区を解説 9月29日(水)午前10時~11時30分 ②9月30日(木)午前10時~11時30分 20歳以上の人各回10人(申込順) ①大山公民館 93-5708 ②比々多公民館 92-6961

図書館 ミニギャラリー

水陽会 9月17日(金)~26日(日)

小さな朗読会

新選組血風録より「虎徹」 ※一部抜粋 9月30日(木)午後2時~ 10人(申込順) 電話で

野の会による視覚障がい者向け 対面朗読サービス

希望する人は電話で申し込みを。

子ども科学館 92-3600

展示室の利用や館内のイベントは予約制で、人数制限があります。詳しくは施設かホームページで確認を。

	大人	小・中学生	4歳以上小学生未満	4歳未満
入館料	300円	100円	無料	無料
観覧料	500円	200円	200円	無料

※入館料は展示室利用料、観覧料はプラネタリウム利用料です

プラネタリウム投影番組

9月20日(月)まで 土・日曜日、祝日 10:30△/13:30●/15:30△

9月23日(木)~11月14日(日) 土・日曜日、祝日 10:30□/13:30●/15:30◎

△=親子・一般向け番組「ハナビリウム」 ●=親子・一般向け番組「いきもの目録 動物くまのり超接近」 □=親子・一般向け番組「今夜、銀河の片隅で」 ◎=親子・一般向け番組「HAYABUSA2」

草木類の資源化にご協力を

家庭から出る燃やすごみの約1割がせん定枝や刈草、落ち葉などの草木類です。詳しくは担当へ。 環境美化センター 94-7502

健康子育て

すくすく健康相談

保健師や栄養士などが未就学児の健康相談を受けます。身長・体重の計測もできます 電話で(人数制限あり) 10月の相談は9月21日(火)から受け付け

日時	会場
9/22(水) 13:00~14:00	中央公民館 ※1歳未満児と妊婦のみ
9/27(月) 10:00~11:00	比々多保育園
10/4(月) 9:50~10:40	成瀬コミュニティセンター

子育て支援課 94-4637

新型コロナウイルス感染症の影響で、催しなどを中止や延期する場合があります。詳しくは各担当か市ホームページ「新型コロナウイルス感染症に伴うさまざまなお知らせ」でご確認ください。

イベントなどに参加する際は、検温やマスク着用、手洗いなどの予防対策にご協力ください。

がんばれ! いせはらっ子

添田重樹さんが水泳競技の全国大会で優勝

笠窪在住の添田重樹さんが大阪府で行われた「第44回全国JOCジュニアオリンピックカップ夏季水泳競技大会」に出場し、13~14歳クラスの男子100メートル背泳ぎで優勝しました。(8月26日)

「みどりの愛護」功労者表彰を2団体が受賞

花と緑の愛護に顕著な功績を挙げ、緑化推進活動の模範となったことが認められ、本市から次の2団体が国土交通大臣表彰を受賞しました。

- ◇板戸第一有志会
 - ◇桜台ゲートボールの会
- みどり公園課 94-4759

催し中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、次の催しは中止します。ご理解をお願いします。 ◇伊勢原観光道灌まつり 道灌まつり実行委員会(商工観光課内) 94-4729 ◇畜産共進会 ※関係者のみで巡回審査を行います 農業振興課 94-4664



金メダルを手にする添田さん

市ホームページに広告を掲載しませんか

月に約6万回閲覧される市公式ホームページにバナー広告を掲載しませんか 社のホームページなどへリンクを張ることができます 規格 縦60ピクセル×横120ピクセルの画像形式(5キロバイト以内) 掲載期間 1カ月、3カ月、6カ月、12カ月のいずれか 広告料 トップページ月額1万5000円、その他のページ月額5000円(市内事業者はそれぞれ1割減額) 申し込み 市役所4階の担当で配布する申込書に記入し、直接担当へお申し込みください ※申込書は市ホームページ「申請書ダウンロード」から入手できます ◇随時受け付けています 広報戦略課 94-4864



トップページの掲載位置。Aは全ての広告を順番に表示。Bは固定表示

ハロウィンジャンボ5億円 (1等3億円・前後賞各1億円合わせて)

ハロウィンジャンボミニ5,000万円 (1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよくなるまちづくりに使われます。

9月22日(水) 2種類同時発売! 発売期間 9/22◎~10/22◎ 抽せん日 10/29◎

公益財団法人神奈川県市町村振興協会 各1枚 300円

今年生まれた赤ちゃんの写真を募集中

市制施行50周年を記念した広報紙づくりの一環で、今年生まれた市内在住の赤ちゃんの写真を募集しています。写真は今後発行する広報で掲載します。 応募方法 住所、氏名、電話番号、赤ちゃんの名前(ふりがな・ニックネーム可)と性別、生年月日、赤ちゃんへのコメント(20字以内)を明記し、お気に入りの写真を添えて郵送(〒259-1188※住所欄の記入は不要)か電子メール(happybaby@isehara-city.jp)で担当へ提出してください ◇右のQRコードからも応募できます ※掲載は名前とコメントのみ。応募写真は返却しません 締め切り 11月1日(月) ※消印有効 広報戦略課 94-4864



メールアドレス

3社と健康づくりに係る包括連携協定を締結しました

市は次の日程で、健康づくりに関して知見のある企業3社と「健康づくりに係る包括連携協定」を締結しました。各企業が開催する健康づくりに関する講座に参加することができ、また市の健康づくり事業にご協力いただけるようになります。

締結日	企業名
8月20日	明治安田生命保険相互会社
8月27日	第一生命保険株式会社
9月3日	大塚製薬株式会社

健康づくり課 94-4609

市出身のオリンピック3人が大会結果の報告のため、市役所を訪問

8月25日、東京2020オリンピックに出場した塩浦慎理選手(競泳男子400メートルリレー)、堺亮介選手(トランポリン)、石川優選手(陸上4×100メートルリレー)が大会結果の報告に訪れました。3人は、3年後のパリオリンピックにも出場し、メダルを獲得したいと意気込みを語りました。 ※ハンドボールの坂井幹選手は、海外チームへの移籍準備のため欠席となりました



※撮影のため、一時的にマスクを外しています

みんなの伝言

電話番号のおかけまちがいにご注意ください 新型コロナウイルス感染症の影響で、イベントなどが中止となっている場合があります

みんなの伝言に掲載を希望する人は、掲載希望発行日の2カ月前から1カ月前までに書面で広報戦略課へ。先着順に受け付けます。

新型コロナウイルス関連情報

12歳以上(平成21年8月31日以前生まれ)の人
接種率(1回目) 61.66% 接種率(2回目) 45.46% ※9月8日現在

市内の患者発生状況
患者数(累計) 1040人
※9月8日現在

正しい情報で、ワクチン接種の判断をしましょう

ワクチン接種が進む一方、ワクチンを打つことに不安や疑問を持っている人も多いようです。また、「接種しても効果がない」「ワクチンを打つと不妊になる」「遺伝情報が書き換えられる」「ワクチンを打った腕に磁石がつく」といった情報がインターネットやSNSなどを通じて拡散されています。これらは全て、科学的根拠のない情報です。正しい情報を取捨選択し、接種の判断を行いましょう。
健康づくり課 ☎92-1117

予約申込専用ダイヤル

(接種の予約申し込みをする場合)

電話番号 0120-080-955

受付時間 午前8時45分～午後5時(年末年始を除く)

問い合わせ専用ダイヤル

(接種券の再発行や予約のキャンセル、接種に関する全般的なことを知りたい場合)

電話番号 0570-090-655

受付時間 午前8時45分～午後5時(年末年始を除く)

ワクチン2回接種で、感染は15分の1以下に

厚生労働省の報告によれば、新型コロナウイルス感染者のワクチン接種状況を調べた結果、未接種で感染した人は人口10万人当たり67.6人、2回接種の人は4人で、15分の1以下になったことがわかりました。1回目の接種が済んだ人は、2回目の接種も忘れずに行いましょう。

県が行うアストラゼネカ社製ワクチンの接種

対象者など詳しくは、県のホームページでご確認ください。

ところ 新横浜国際ホテルマナーハウス(横浜市港北区新横浜3-7-8)

接種後も、感染に気を付けましょう

ワクチンの効果は100%ではなく、接種後に感染する「ブレイクスルー感染」が起こる可能性があります。また、接種してから免疫がつくまでには2週間程度かかるとされています。正しいマスクの着用や手指消毒、密集場所・密接場面・密閉空間の回避など、引き続き感染予防対策をお願いします。

新型コロナウイルス(メッセンジャーRNA)ワクチンに関するQ&A

多くの妊婦さんの感染が確認されています。その約8割が夫やパートナーからの感染で、特に妊娠後期に感染すると重症化しやすいとされています。

Q.接種で不妊になることはありますか。

A.不妊になるという科学的根拠はありません。

Q.妊娠中ですが、いつ接種すればいいですか。

A.いつの時期でも接種可能です。

Q.授乳中の女性は接種できますか。接種したら、ミルク(人工乳)に変更したほうがいいですか。

A.接種できます。ミルクに変更する必要はありません。

Q.不妊治療中ですが、接種できますか。

A.接種できます※発熱などの副反応があるので、可能であれば妊娠前の接種をご検討ください(日本産婦人科感染症学会作成のQ&Aから抜粋)

◇新型コロナウイルスワクチンに関するQ&Aについては、厚生労働省ホームページまたは右のQRコードからご覧いただけます



ワクチンQ&A

市制施行 50周年記念 アーカイブ シリーズ 新聞記事で振り返る あの日、あの時

第9回「竹園小学校と緑台小学校が完成」

今回紹介するのは市内2小学校の建設について掲載された、昭和53(1978)年3月17日の記事です。

2小学校が近く完成 小、中学各1校の増築も 伊勢原

急増する児童・生徒に対応するため、伊勢原市が進めていた新設2小学校の建設と、小・中学校各1校の増築工事がほぼ完成し、二十七日に四校一斉に竣工式が行われる。総工費は、同市の市税収入と同じ約三十二億円に達するが、今後の新設校の建設はしなくて済む、という。

新学期に開校する新設校は、桜台小から分離の「竹園小」(岡崎)と、成瀬小から分離の「緑台小」(高森)。いずれも鉄筋コンクリート造り四階建てで、竹園小は約一万五千八百平方メートルの敷地に延べ約四千七百平方メートル(普通教室二十六、特別教室四)の校舎棟と七百九十平方メートルの体育館。緑台小は約一万八千平方メートルの敷地に延べ約四千二百平方メートル(普通教室二十一、特別教室四)の校舎棟と八百四十平方メートルの体育館。

増築は、高部屋小が鉄筋コンクリート三階建て延べ約三千五百平方メートル(普通教室十五、特別教室四)、成瀬中が四階建て延べ三千平方メートル(普通教室十一、特別教室六)。

(後略)[神奈川新聞]



提供 神奈川新聞社
※当時の紙面記事をそのまま使用(一部記事省略)

第2次ベビーブームに対応し、公共施設を新築・増築しました

日本における出生数が毎年250万人を超え、ベビーブームと呼ばれていた1970年代前半。市内においても急増する児童・生徒への対応が急務でした。このため、桜台小学校の分離校として竹園小学校(児童数823人・21クラス)、成瀬小学校の分離校として緑台小学校(児童数556人・17クラス)が同時に開校しました。

また、同時期には高部屋小学校と成瀬中学校の増築が行われたほか、藤野児童館や大山公民館の新設、高部屋愛育保育園の増築といった公共施設の再整備が行われました。

◇次回は「三井インダストリアルパークが完成」を紹介します

10月はフレッシュスポーツ月間

「伊勢原・ふれすぽ」の教室に参加しませんか

地域住民により自主的・主体的に運営されている総合型地域スポーツクラブ「伊勢原・ふれすぽ」。さまざまな世代の人が、それぞれのレベルに合わせて参加できます※緊急事態宣言などにより、公共施設の利用ができなくなった場合は全ての教室を休講します

申し込み 希望する教室名・日にち、氏名、年齢、電話番号を明記し電子メール、または電話で問い合わせ先にお申し込みください

体験教室 いずれも申込順。定員や今後の日程など詳しくは、問い合わせ先へ。

対象 18歳以上の人 **費用** 1回700円

教室名	日にち	時間	ところ
木曜ノルディックウォーキング	10/7(木)・14(木)・28(木)	9:30~11:30	市体育館周辺
骨盤調整おた	10/7(木)・21(木)	13:15~14:15	大田公民館
入門ヨガ	10/8(金)・22(金)	9:30~10:30	市体育館
骨盤調整am	10/12(火)・19(火)	10:45~11:45	小金塚集会所
エクササイズ(子連れ参加可)	10/14(木)・28(木)	10:00~11:00	市体育館
リラックスヨガ	10/20(水)・27(水)	10:45~11:45	市体育館
夜ヨガ	10/20(水)・27(水)	19:30~20:30	成瀬コミュニティセンター

※時間・会場が変更になる場合があります

特別教室 10月だけの特別な教室です。

ところ リバティタウン伊勢原集会所(東成瀬)

筋力トレーニング

筋肉を意識しながら、体を動かす◇強度を分けて行います

とき 10月7日(木)・21日(木)の①午前9時30分~10時30分【入門編】

②午前10時45分~11時45分【応用編】

定員 各回10人※両日参加可 **費用** 1回1100円、2回2000円

子連れでピラティス(初心者向け)

6カ月~未就園児の子どもと一緒に、楽しみながら体を動かす◇大人のみ参加もできます

とき 10月11日(月)・25日(月)の午前9時30分~10時20分

定員 各回8人※両日参加可 **費用** 1回1000円

伊勢原・ふれすぽ 小倉 ☎070-6555-6936 ✉ i.fulesupo@gmail.com

☎スポーツ課 ☎94-4628