

スマホ教室 2025

9月19日(金) 入門編 10:30～12:30

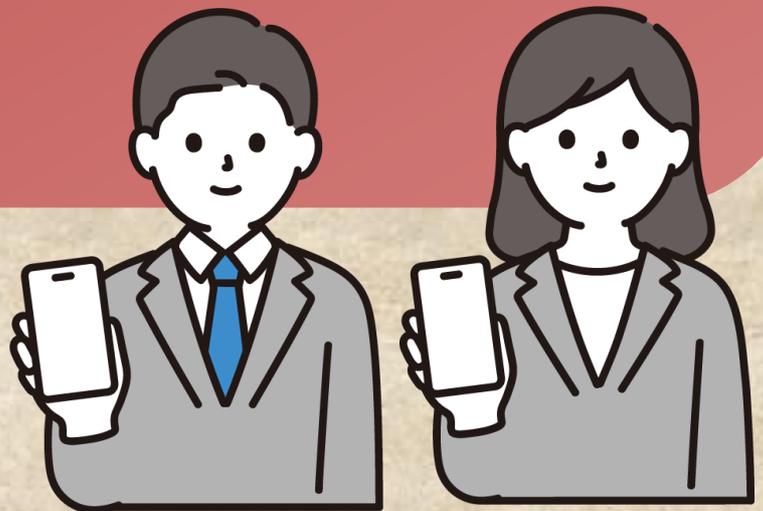
10月3日(金) 基本編 10:30～12:30

10月17日(金) LINE編 10:30～12:30

参加費無料

講師:

株式会社
アベストミヤケ



こんな方におすすめ

- ・これからスマホに変えようと思っている方
 - ・スマホの使い方が分からない方
 - ・周りに使い方を聞ける人がいない方
- ※スマホを持っていない方には貸出機あります

開催場所

仙石原文化センター
2階 会議室

こんなことが学べます

- ①基本操作
- ②カメラの操作
- ③インターネットの使い方
- ④動画の視聴
- ⑤アプリの使い方
- ⑥行政が提供する電子サービスの操作など

※LINE編はLINE操作に限定した教室になります

参加お申込みはこちらから (定員になり次第募集を終了します)

お電話にてお問い合わせください!

 **85-3002**

箱根町地域包括支援センター

共催: 箱根町企画観光部
企画課デジタル推進係

2025

健康と福祉について楽しく知ることができるイベントです。
入退場自由です。どなたでもどうぞ！

健康・福祉 フェスティバル

9月25日(木)



場所：さくら館

10:00～13:00

各コーナーのスタンプを集めて、景品をGETしよう！

- ・各種測定
- ・若い世代のがん検診 ※要事前予約
- ・展示・体験コーナー
- ・野菜いっぱいレシピ試食
- ・オレンジカフェ宮城野
- ・栄養、お薬、認知症等の相談
- ・手作り小物、お弁当等の販売
- ・クラフト小物手作り体験
- ・プールワンポイントレッスン

など(裏面参照)



駐車場に限りがありますので
乗り合わせ等にご協力ください。

13:45～14:15

箱根町社会福祉協議会顕彰式

14:20～15:30

- ・講演会
「元気に過ごす健康入浴と
水分補給のポイント」
日本薬科大学
薬学部薬学科医療薬学コース
飯塚 聖仁 氏
- ・いきいきHAKONE体操

(問い合わせ先)

箱根町総合保健福祉センターさくら館
箱根町宮城野881-1
0460(85)0800

出展団体と内容紹介

※内容は変更される場合があります。

手作り品などの販売

- ・ あられ、手縫いマット、手提げカバン、ブラウスなど（更生保護女性会）
- ・ 刺子雑巾、アイロンビーズなど（箱根町地域活動支援センターレインボー）

今年度は障がい福祉サービス事業所に
出展いただきます。10：30～

- ・ お弁当、お惣菜、パン、お菓子など（ほうあんのぞみ）
- ・ ポストカード、手作り小物、季節の野菜など（ひつじの家）
- ・ 手作り小物、ワンコインクラフト小物
手作り体験など（かのん）

認知症関連

- ・ オレンジカフェ宮城野（むつみ会、箱女連宮城野女性会）
- ・ 認知症相談（認知症をにんちしよう会）

糖尿病週間行事

- ・ 血圧測定、尿検査（糖、蛋白）
- ・ 健康・栄養・薬の相談（小田原薬剤師会、神奈川県臨床検査技師会、神奈川県栄養士会）

プールワンポイントレッスン

お手持ちの携帯電話で泳いでいる様子を
撮影し、動画を見ながら泳ぎのワンポイント
アドバイスをします。

（持ち物）

水着、水泳帽、タオル
必要であればゴーグル

さくら館主催コーナー

- ・ 野菜いっぱいレシピの試食（箱根町食育サポートメイト六彩会）
- ・ 骨の健康度・脳年齢・ヘモグロビン・口腔機能測定、スキマ時間で運動コーナー（箱根町健康づくり推進委員）
- ・ いきいきHAKONE体操（箱根元気会）

各種コーナー

- ・ 出張スマホ相談室（町企画課）
- ・ 電子マネーカード引換出張窓口（町福祉課）
- ・ がん検診普及啓発コーナー（小田原保健福祉事務所）
- ・ 車椅子の体験、災害時のホットタオル活用法、毛布ガウンの作り方コーナー（箱根町赤十字奉仕団）
- ・ リトミック体操（3部制 10：30～、11：30～、12：30～）（箱根町社会福祉協議会）
- ・ 未病の見える化体験測定会（サミット神奈川実行委員会）

包括連携協定企業

箱根町と健康増進等に関する協定を締結している企業に出展いただきます。

- ・ 栄養・食事・健康に関するクイズラリー（中北薬品（株））
- ・ ストレスチェック、血管年齢測定（明治安田生命保険相互会社）
- ・ 講演会「元気に過ごす健康入浴と水分補給」（大塚製薬（株））

出張健康測定会の開催 ～健康の大切さを再認識しましょう～

骨の健康度や血管年齢の測定を体験できる「出張健康測定会」を開催します。各測定の所要時間は、2分程度です。結果もすぐにお返しできます。申し込みの必要はありません。

また、「箱根町スキマ時間で運動」の体験コーナーも設置しています。各2～3分の軽い運動です。お気軽にお越しください。

この測定会と運動の体験は、はこね健康ポイントの対象イベントになります。すでにリーフレットをお持ちの方はご持参ください。

【日時】 9月28日（日）10時00分～14時00分

【場所】 箱根の森小学校グラウンド等

※ 宮城野地域の健民祭に併せて開催します。雨天時は、健民祭の対応と同様です。

骨は
大丈夫かしら？

血管の弾力性って大事よね！！



【費用】 無料

【どんなふうに測定するの？】 ※どの検査も簡単で痛み等はありません。

- **血管年齢測定**～センサーに指を乗せ加速度脈波を測定し、血管の老化偏差値を求めます。この偏差値は、広範な年齢層から収集されたデータをもとに性別と年齢に応じて算出し、血管の弾力性をチェックします。
- **骨の健康度測定**～手首の骨に音を透過させることで、周波数や透過時間などから骨の健康度を測定します。

【その他】

さくら館 1 階には、未病コーナーが設置してあり、いつでも血管年齢測定や骨の健康度測定などができます。詳しくは、裏面をご覧ください。

また、さくら館の 3 階にある「温水プール」を健康づくりに活かしましょう。さくら館利用者のための送迎車両を運行しています。（ご利用の方は、さくら館にご連絡ください。予約制です。）

未病センターはこね

★さくら館1階・平日（8：30～17：00）

～ ME-BYO（未病）コーナーさくら ～

* ご存じですか？「未病」

ここまでは健康、ここからは病気と明確に区分できるものではなく、健康と病気の間で、連続的に変化している状態を「未病」といいます。



* 「未病を改善する」とは？

病気になってから対処するのではなく、普段から、日々の生活において心身を整え、健康な状態に近づけることです。

そのために必要なことは、「食」「運動」「社会参加」など、毎日の習慣です。

* 未病コーナーの内容

・健康機器で健康チェック！ 測定できる内容は4項目です。

- **脳年齢**・・・1～25の数字を画面にタッチ。“今日”のあなたのアタマは何歳ですか？
- **血管年齢**・・・人差し指を使って、血管の弾力を16秒で測定！
- **骨の健康度**・・・5段階（A～E）で、骨の健康度を判定。手首で簡単に測定！
- **足裏・重心バランス**・・・足底圧を測り、足の状態と姿勢をチェック

・保健師、栄養士のアドバイス！

気になる数値はもちろん、健診結果や日ごろの生活習慣について、いつでもご相談ください。

・未病情報コーナー！

健康教室のご案内。健康レシピの紹介など、いつでもホットな情報をお届けします。

さくら館温水プールのご案内

〈開館時間〉 9：00～20：00（入館は19：30）

〈休館日〉 毎週月曜日（祝日は除く）、祝日の翌日（土曜日、日曜日にあたるときは除く）
年末年始（12月29日～1月3日）、プール設備定期点検時（1月下旬予定）

〈利用料金〉 大人（高校生以上）1回300円/人・小人（小・中学生）1回100円/人

※ 定期券や回数券もあります。水着と水泳帽をお持ちください。

照会先：保険健康課健康推進係（さくら館内） 電話（85）0800



女性リーダー育成塾

～自分らしく一歩を踏み出すリーダーシップ～

- 私にはリーダーなんて到底無理。
- 誰か他の人が引き受けてくれるといいんだけど・・・。
- リーダーになったものの、不安だらけ。誰かと悩みを共有したい。

「そうそう、自分もそう思う👉」という方、いらっしやいませんか？

リーダーの経験有無は問いません。

講師や受講者の皆さんと、自分らしいリーダーシップを学び、職場や地域で一歩を踏み出してみましよう。

令和7年10月7日(火)

13:30～16:30

場所:箱根町役場

申込み・お問合せ 箱根町役場町民課
〒250-0398 足柄下郡箱根町湯本 256

☎ 0460-85-7160 FAX 0460-85-5872

✉ sogomado@town.hakone.kanagawa.jp

講師

ODCatalyst

代表 本木 和子さん



平塚市出身、小田原市在住。キャリアの後半に企業で人事部門の統括責任者を10年以上務めた経験を活かし、2018年に独立起業。現在は企業が持つ課題に対し、組織人事の専門家として、管理職研修やコミュニケーションカアップセミナーなど多方面にわたり企業や自治体で研修やセミナー、講演等多数の実績を持つ。女性活躍推進・リーダー育成を多く手がけ、働く女性が抱える迷いや不安に寄り添いつつも、将来に向けて一歩踏み出せるようなサポートを得意とする。国際コーチング連盟認定コーチ (ACC)、国家資格キャリアコンサルタント、DiSC®認定トレーナー、産業カウンセラー。

定員 20名（申込先着順）

参加費 無料

対象 箱根町在住または在勤の女性

リーダー候補、リーダーになって間もない方、既にリーダーとしてチームや地域コミュニティをまとめる立場の方にもお勧めです。

※町在住または在勤の方優先ですが、町外の方で受講を希望される方もお問い合わせください。

託児 1歳～学校就学前

※託児を希望される方は、お子様の氏名（ふりがな）、年齢をお知らせください。人数に限りがあります。（無料）

申込み 電話、メール、FAX または窓口にて

①氏名（ふりがな）②住所 ③電話番号 ④職種

⑤講師への質問等（任意）をお知らせください。

申込締切 9月30日（火）午後5時

箱根町役場町民課 電話 0460-85-7160 ファックス 0460-85-5872

メール sogomado@town.hakone.kanagawa.jp

FAX 申込票

ファックス 0460-85-5872

（受講者1）

ふりがな 氏名	
住所	
電話番号	
職種	
講師への質問(任意)	

（受講者2）

ふりがな 氏名	
住所	
電話番号	
職種	
講師への質問(任意)	

小田急箱根

Odakyu Hakone

2025年
9月7日
おかげさまで
箱根ロープウェイ
全線
開通 **65周年!**

～感謝を込めて**無料**ご招待～

箱根町町民の方+同伴者1名様

箱根ロープウェイ全線乗り放題!!

2025年

9月7日(日)

2025年

9月15日(月祝)

※ロープウェイ各駅窓口でご招待券をお渡しします。
町民である証明書を係員にご提示ください。



2025年オープンの「ちきゅうの谷」や「ロープウェイ」からの絶景をご堪能下さい!



期間中、購入時に箱根町民ご招待券をご提示ください!

cu-moショップ(早雲山駅)、谷のマルシェ(大涌谷駅)、
大涌谷 駅食堂(大涌谷駅)にて

10%割引特典をご用意しております。

- ※ ご招待はご本人様および同伴者様(1名まで)に限ります。
譲渡・貸与はご遠慮ください。
- ※ ロープウェイの運行状況により、ご利用できない場合がございます。
- ※ 雷や強風、火山ガス濃度の上昇等により予告なく運休することがあります。
- ※ 予告なく終了する場合があります。

地球の息吹を
全身で感じる!!



ちきゅうの谷限定販売!!
フジサン推しボトル

ちきゅうの谷で
未体験のドキドキを。

ボトルの底に
富士山

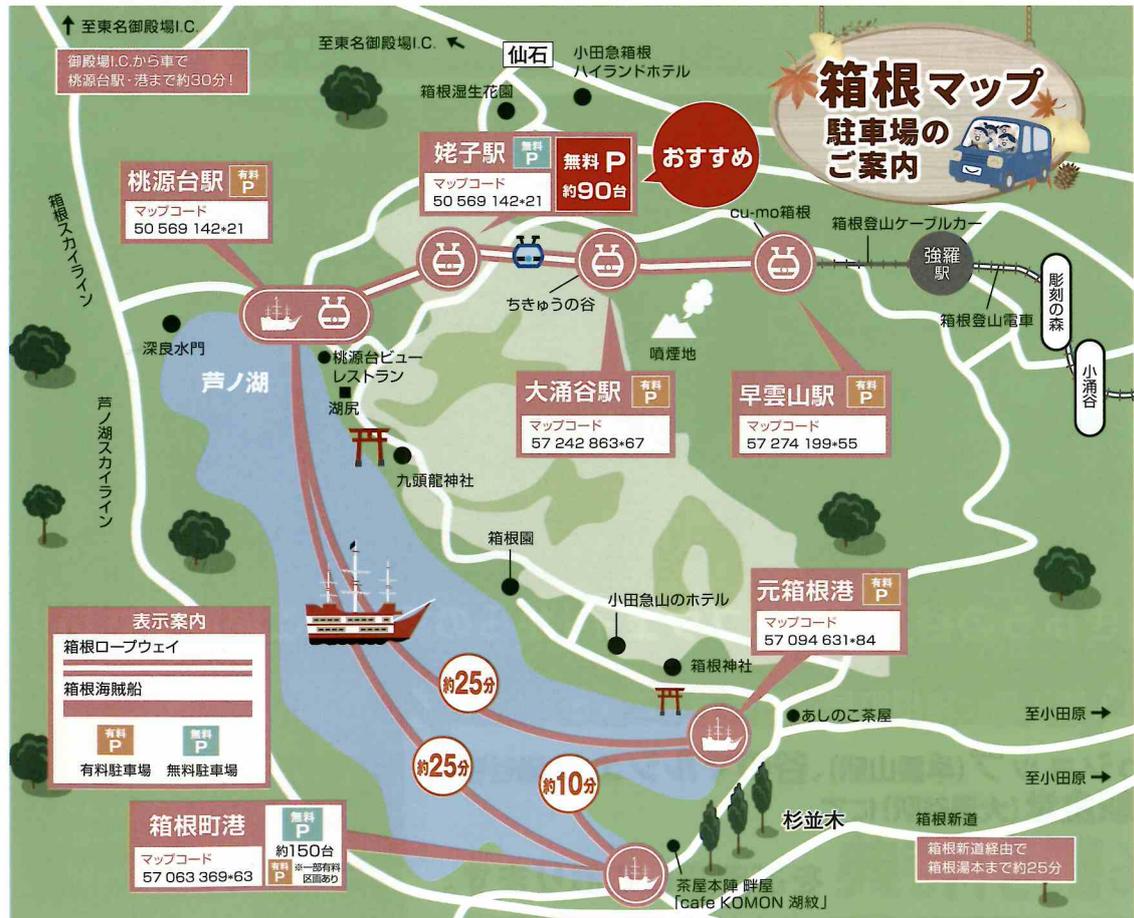
風が奏でる音、漂う硫黄の香り、荒々しくも美しい岩肌と雄大な自然。
その大地が育んだ、上品で優しい甘み。五感で味わう箱根の魅力を、まるごと体験しよう!



ちきゅうの谷
EARTH VALLEY, OWAKUDANI

詳しくはこちらから▶

ちきゅうの谷 🔍



姥子駅無料駐車場(約90台)

箱根ロープウェイ公式アカウント

Instagram
hakone_ropeway

箱根ロープウェイ
Hakone Ropeway

問合せ先 TEL: 0465 (32) 2205
(平日 9:00~17:00)