



## 各種教室・相談のご案内

持ち物はお問い合わせください 問 高齢介護課 ☎(235)4950

### ① ビナスポお試し体験会

ストレッチとマシンの体験ができます。

☑11月16日(木)13時30分～15時(受け付けは13時から) **場**えびな市民活動センタービナスポ **対**市内在住の65歳以上の方 **定**10人 **費**無料 **申**電話で高齢介護課へ。10月25日(水)締め切り。初めての方優先。応募多数の場合は抽選



### ② ビナスポでアクアウォーキング(全6回)

水中ウォーキングのコツを身に付けることを目指します。

☑11月10日～12月13日毎週(金)(一部(水)あり)13時30分～15時(受け付けは13時から) **場**えびな市民活動センタービナスポ **対**市内在住の65歳以上の方 **定**20人 **費**無料 **申**電話で高齢介護課へ。10月25日(水)締め切り。初めての方優先。応募多数の場合は抽選

### ③ 歯つらつ相談・元気アップ食事相談

歯科衛生士・管理栄養士が相談に応じます。

☑10月26日(木)9時15分～11時30分(1人40分程度) **場**保健相談センター **対**市内在住の65歳以上の方 **申**電話で高齢介護課へ

### ④ ふれあいランチ

地域の仲間と温かい給食を食べながら、楽しいランチタイムを過ごしませんか。認知症予防効果のある体操「コグニサイズ」の体験や、コミュニケーションロボット「パルロ」も登場して体操を披露します。

☑10月25日(水)10時30分～12時30分(受け付けは10時15分から) **場**総合福祉会館 **対**市内在住の65歳以上の方で、1人で食事を取ることが多い方 **定**35人 **費**300円 **申**電話で高齢介護課へ。10月13日(金)締め切り。応募多数の場合は抽選



### ⑤ 高齢者生きがい教室「ハワイアンダンス教室」(全6回)

ゆったりとした音楽と動きでハワイアンダンスを踊ります。

☑10月21日～11月25日毎週(土)13時30分～15時30分 **場**ハワイアンフラサークル講師・山本浩子氏 **費**200円(CD代)

### ⑥ 高齢者生きがい教室「パステル画教室」(全6回)

ファンタジックなパステル画の世界を楽しみましょう。

☑10月16日～11月27日(6日を除く)毎週(月)10時～12時 **場**海老名市美術協会 講師・城島静也氏 **費**2,000円(画材代)

### ⑤⑥ 共通事項

**場**高齢者生きがい会館 **定**16人 **対**市内在住の60歳以上の方で全日程参加できる方 **申**往復はがき(1人1枚)に、教室名・住所・氏名・ふりがな・年齢・電話番号を、返信用表面に住所・氏名を記入し、高齢者生きがい会館(〒243-0410 杉久保北2-3-4)へ。10月10日(火)必着。初めての方優先。応募多数の場合は抽選 **詳**詳細は、(公社)海老名市シルバー人材センター事務所(☎237・3001)または同課へ

☑日時 場場所 対対象 定定員 調講師 費費用 持持ち物 他その他 申申し込み えびな健康マイレージ2017対象

## 人権啓発講演会 「サニー・フランシスの 爆笑辛口メッセージ〜日本人の ちよっとここがヘン〜」

問 市民活動推進課 ☎(235)4568 問 (231)2670

テレビ番組などで人気を集めるサニーさんが、日本で苦勞した点や文化の違い、インドのカーストについて大阪弁で話すユーモアあふれる講演会です。

講演会の前には、海老名市中学

生人権作文コンテストの表彰式を行います。

▼日時 11月11日(土)10時～12時(開場は9時30分)

▼会場 えびな市民活動センター ビナレッジホール

▼定員 先着180人

▼講師 サニー・フランシス氏

▼費用 無料

▼申し込み 10月2日(月)から、

代表者の氏名・住所・電話番号、

参加人数を、直接または電話、ファ

クスで市民活動推進課

へ。または二次元コー

ドからも申し込みでき

ます

▼その他 6カ月、就学前、先着

10人の保育あり。要予約。希望者

は、10月31日(火)までに同課へ。

手話通訳あり



## 第12回えびな健康マラソン大会 交通制限にご協力を

問 文化スポーツ課 ☎(235)4927

10月22日(日)に開催する「第12回えびな健康マラソン大会」のコースとなる市役所東側道路(中央公園～県道43号藤沢・厚木)を車両通行止めにする。また、コースを横切る道路の一部を車両進入禁止区間とします。通行の際は交通指導員などの指示に従ってください。ご協力をお願いします。なお、参加受付は終了しています。

