



健康づくり課からの お知らせ

☎健康づくり課 ☎(235)7880



健康手帳をお持ちの方は持参してください。申し込みは10月2日(月)から、電話で健康づくり課へ。

健康教室

骨健康度、肩凝り測定とロコモ・のびのび体操を行います。



- ☑10月17日(火)10時～12時(受け付けは9時45分から)
- ☑門沢橋コミセン ☑市内在住の方 ☑先着30人 ☑無料
- ☑タオル・室内履き・飲み物・健康手帳・ゴムバンド

初めてでも楽しいヨガ教室

有酸素運動や脳トレも入れて楽しくレッスンします。

- ☑10月23日(月)10時～12時(受け付けは9時45分から)
- ☑門沢橋コミセン ☑市内在住の方 ☑先着20人 ☑無料

健康がいちばん教室

えびなロコモ体操や調理実習などを行う全3回の教室です。

- ☑☑☑下表のとおり ☑保健相談センター他 ☑20歳以上・市内在住・在勤で原則全3回出席できる方 ☑先着20人 ☑費500円(食材費など) ☑他①②は運動しやすい服装でお越しください



回	日にち	時間	内容	持ち物
①	1日(水)	10時～12時 (受け付けは9時45分から)	海老名のびのび体操、えびなロコモ体操、健康測定、生活習慣病や歯の講話など	健康手帳・筆記用具・歯ブラシ・手鏡・食材費
②	11月15日(水)		海老名のびのび体操、えびなロコモ体操、ロコモティブシンドローム	健康手帳・筆記用具
③	27日(月)		調理実習	健康手帳・三角巾・エプロン・手拭きタオル・布巾

ボールエクササイズ教室

ボールを使って軽やかにアンチエイジングを目指しましょう。



- ☑11月8日(水)10時～12時(受け付けは9時40分から)
- ☑上今泉コミセン ☑市内在住の方 ☑先着25人 ☑無料
- ☑タオル・室内履き・飲み物・健康手帳・ゴムバンド

地場産野菜を使った食育講座

講話と試食があります。調理実習はありません。

- ☑11月6日(月)13時30分～15時(受け付けは13時から)
- ☑保健相談センター2階 ☑市内在住・在勤の方 ☑先着40人 ☑JAさがみ海老名営農センター職員 ☑無料 ☑筆記用具 ☑食生活改善推進団体えびな会

未病講座 ～第2弾～

「知って得する! ピフィラティス～骨盤底筋群エクササイズ」

- ☑11月8日(水)①9時30分～10時40分(受け付けは9時から) ②10時10分～11時25分(受け付けは9時40分から)
- ☑保健相談センター ☑20歳以上の方 ☑各回先着10人 ☑無料 ☑健康度見える化コーナーでの測定および結果説明あり

☑日時 ☑場所 ☑対象 ☑定員 ☑内容 ☑講師 ☑費用 ☑持ち物 ☑その他 ☑主催 えびな健康マイレージ2017対象

- 30ポイント 人間ドックの受診
- 10ポイント がん検診や特定健診・職場健診・後期高齢者健診などの受診
- 5ポイント 市民ウォーク・健康マラソン・認知症サポーター講座など、主に市が主催する健康関連イベントや教室への参加
- 1ポイント ラジオ体操・ウォーキング・未病センターえびなでの健康測定など自主的な取り組み

ポイントをとめながら楽しく健康づくりができる「えびな健康マイレージ」。日々の取り組みでポイントをとめながら健康を目指しましょう。参加者には参加賞のほか、抽選で記念品を贈呈。自分のライフスタイルに合った無理のない取り組みで、健康と記念品を手に入れましょう。

▼対象 市内在住・在勤の20歳以上の方
▼期間 平成30年2月28日まで

応募までの3ステップ～30ポイントで1口分応募できます～

ステップ1
ポイントためよう!

検(健)診の受診やイベント参加、健康への取り組みでポイントをためる

実施期間 H29.4.1～H30.2.28

ステップ2
応募しよう!

30ポイントたまったら専用の応募箱へ投かんまたは郵送

ステップ3
抽選で記念品ゲット!

抽選の結果、当選すると、記念品がもらえます

ポイントカード配布場所
市内公共施設のほか、市ホームページからもダウンロードできます。

応募方法
必要事項を記入し健康づくり課へ郵送、または市役所・保健相談センター・コミセンなどに設置の専用応募箱に入れてください。

健康マイレージポイントカード			
ポイント	がん検診・健診等		健康の取り組み
	30ポイント	人間ドック	
1つのことに10ポイント	がん検診	胃 大腸・肺・子宮 乳・口腔・前立腺	取組内容 1 4/2 2 4/5 3 4/6 4 4/7 5 4/8 6 4/9 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
	イベントや講座への参加		1つ5ポイント

▲健康に関する取り組みを行い、専用のポイントカードに記入またはシールを貼付します



うちむらしゅうこ
内村周子氏
「スポーツクラブ内村」[Shu]バレエスタジオで幼児から大人まで幅広く指導に携わる傍ら、自らモンテア大会で体操選手として活躍中

リオデジャネイロオリンピック体操メダリスト、内村航平選手の指導者であり母である内村周子氏が、健康長寿の秘訣と未病予防をテーマに熱い言葉で語ります。

▼日時 11月3日(金)(祝)14時～15時30分(13時30分会場)

▼会場 市役所401会議室

▼対象 市内在住・在勤の20歳以上の方

▼定員 先着200人

▼講師 スポーツクラブ内村コーチ・クラシックバレエ教師/内村周子氏

▼申し込み 10月3日(火)から、直接または電話で健康づくり課へ

えびな健康マイレージ2017

ポイントをとめながら健康と記念品をゲット

☎健康づくり課 ☎(235)7880

参加者に10ポイントのボーナスポイントを進呈!

えびな健康マイレージ特別講演会
健康長寿であなたの人生金メダル!
未病を改善してイキイキ元気になるよう!