

26年度「えびな健康づくり講座」 受講生を募集

健康づくりを実践しながら、周りの人にも広めてみませんか？ 講座終了後に、健康えびな普及員または食生活改善推進員として、地域の健康づくりの担い手となり、活動することを目的とした講座です。食生活のボランティア活動や、健康づくりに関心のある方、ぜひご応募ください。

- 健康づくりを実践しながら、周りの人にも広めてみませんか？ 講座終了後に、健康えびな普及員または食生活改善推進員として、地域の健康づくりの担い手となり、活動することを目的とした講座です。食生活のボランティア活動や、健康づくりに関心のある方、ぜひご応募ください。
- ▼会場 保健相談センターほか
 - ▼対象 市内在住（おおむね20歳～69歳）で、講座終了後、健康えびな普及員または食生活改善推進員として活動できる方
 - ▼定員 各20人
 - ▼内容 生活習慣病や心の健康についての講義・運動実習・調理実習など
 - ▼費用 500円（調理実習費別途あり）
 - ▼申し込み 6月20日（金）までに、電話で健康づくり課へ。
 - ▼回数 月2回程度
 - ▼期間 6月下旬～11月（詳細はお問い合わせを）

【健康えびな普及員会】



地域の健康づくり活動を推進し、支援する団体。体力測定会や健康教室の開催、海老名のびのび体操の普及などを行っています。

【食生活改善推進団体えびな会】



「食を通じた健康づくり」を広げる団体。食育講座、がん検診時の生活習慣病予防食の普及などを行っています。

高齢者生きがい教室にご参加を

高年齢介護課 ☎(235)4950
市シルバー人材センター ☎(237)3001

①水彩画教室（全7回）

第一美術協会会員・中野百合子氏を講師に迎え、静物や花などを描きます。屋外写生会も予定しています。

- ▼日時 4月17日～5月29日の毎週（木）9時30分～12時
- ▼費用 3200円（教材道具代）

②書道教室（全7回）

日本書道教育学会師範・渋谷八重子氏を講師に迎え、初心者を対象に学習します。

- ▼日時 4月17日～6月5日（5月22日を除く）の毎週（木）13時30分～15時30分
- ▼費用 無料
- ▼その他 道具は持参してください。

- ※①②共通事項
- ▼会場 高齢者生きがい会館
 - ▼対象 市内在住の60歳以上で、全日程参加できる方（初めての方優先）
 - ▼定員 各20人（定員を超えた場合は抽選）
 - ▼申し込み 往復はがき（1人1枚）に、教室名・住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、〒243-0410 杉久保北2-3-4 高齢者生きがい会館「〇〇教室」係へ。いずれも4月10日（木）必着。



のびのび元気アップ体操教室の参加者を募集 ～仲間と一緒に介護予防～

☎健康づくり課 ☎(235)7880

家庭で簡単にできるストレッチ運動をしながら、筋力やバランス能力の維持・向上を図ります。仲間を作って、一緒に楽しく運動しましょう。のびのび元気アップ体操教室は、市が委託して行っている介護予防事業の一つです。

- ▶対象 市内在住の65歳以上の方（樽井集会所は、国分寺台3～5丁目の方）
- ▶定員 各会場35人、樽井集会所のみ25人（応募者多数の場合は抽選）
- ▶持ち物 運動できる服装（体育室が会場の場合は運動靴）・タオル・飲み物・健康手帳（お持ちの方）
- ▶その他 持病がある方は、主治医に必ず運動制限の有無を確認してください。受け付けは、各会場の開始時間20分前から。
- ▶申し込み 4月15日（火）までの平日に、直接または電話で市社会福祉協議会（国分寺台2-10-23国分寺台ケアセンター内 ☎236・6626）へ。



会場	総合福祉会館	保健相談センター	国分コミセン	柏ヶ谷コミセン	えびな市民活動センター交流館
	元気クラブ（体育室）	健康増進室（体育室）	集会室（体育室）	レクリエーション室（体育室）	1階ホール（体育室）
曜日	月曜日		火曜日	水曜日	
時間	10時～11時30分	13時30分～15時	10時～11時30分	10時～11時30分	13時30分～15時
日程	5月	12日・19日	13日・27日	7日・21日	
	6月	2日・16日	10日・24日	4日・18日	
	7月	7日・28日	8日・22日	2日・16日	
	8月	4日・18日	12日・26日	6日・20日	
	9月	1日・22日	9日・30日	3日・17日	

会場	樽井集会所	下今泉コミセン	門沢橋コミセン	本郷コミセン	総合福祉会館
	集会室（体育室）	集会室（和室）	集会室（和室）	集会室（和室）	元気クラブ（体育室）
曜日	木曜日	金曜日			
時間	10時～11時30分	10時～11時30分	13時30分～15時	10時～11時30分	13時30分～15時
日程	5月	8日・29日	9日・23日	16日・30日	
	6月	5日・12日	13日・27日	6日・20日	
	7月	3日・10日・31日	11日・25日	4日・18日	
	8月	7日	8日・22日	1日・29日	
	9月	4日・11日	12日・26日	5日・19日	