

フッ素でブクブクむし歯予防教室

実際に汚れを色づけしての歯みがきやブクブクうがいなどを、歯科医師と歯科衛生士が指導します。

▼日時 平成26年1月11日(土)10時～11時30分(受け付けは9時45分～10時)

▼会場 保健相談センター

▼対象 6歳～7歳の年長児・小学1年生とその保護者

▼定員 先着15組

▼申し込み 12月16日(月)から、電話で健康づくり課へ。

ヘルシークッキング

▼日時 平成26年1月17日(金)9時30分～12時30分(受け付けは9時15分から)

▼会場 保健相談センター

▼対象 市内在住・在勤の方

▼定員 30人(事前申込制)

▼内容 講話「元氣な骨づくりの骨(コツ)」と調理実習

▼費用 500円

▼持ち物 エプロン・三角巾(バングナ可)・布巾・手ふきタオル・筆記用具

▼その他 託児1歳以上(若干名)

予約制)

▼申し込み 12月16日(月)から、電話で健康づくり課へ。

健康えびな普及員会主催「健康教室」

①「手芸教室」

羊毛フェルト または ネット クレック 作りをワンコインで。

▼日にち 平成26年1月28日(火)

▼会場 市民活動センター交流館3階実習室

▼定員 各15人(希望(羊毛フェルト)またはネットクレック)を

明記・事前申込制・応募多数の場合抽選)

▼講師 平田房恵氏

▼費用 500円

▼持ち物 健康手帳(お持ちの方)

▼その他 託児1歳以上(若干名・希望者は申し込みがきに明記)

②「姿勢改善ストレッチ教室」

美しい姿勢に改善するために、背骨を整え筋肉を育てるストレッチです。

▼日にち 平成26年1月29日(水)

▼会場 中新田コミセン

▼定員 20人(事前申込制・応募

多数の場合抽選)

▼講師 池田郁子氏

▼費用 無料

▼持ち物 健康手帳・ゴムバンド(お持ちの方)・飲み物・タオル

▼その他 託児希望者は申し込みがきに記入してください。

③「骨盤体操(背骨コンディショニング)教室」

背骨のゆがみによる腰痛・肩こりの改善・緩和を目指します。

▼日にち 平成26年2月4日(火)

▼会場 総合福祉会館1階

▼定員 25人(事前申込制・応募多数の場合抽選)

▼講師 永井宏子氏

～つながっています  
あなたとわたし～  
あなたも相談員になりませんか

☎ 社会福祉法人横浜いのちの電話  
☎045(333)6163

横浜いのちの電話では、悩みのある人の話を聴く相談活動をしています。相談ボランティア養成研修を行います。

▶研修期間 平成26年4月～27年3月  
▶研修内容 講義・グループ体験学習・電話インターン研修

▶対象 23歳～65歳(平成26年3月31日現在)

▶定員 40人

▶応募方法 90円切手を同封し、社会福祉法人横浜いのちの電話(〒240-8691日本郵便保土ヶ谷支社私書箱32号)へ「募集要項」を請求してください。ホームページからダウンロードもできます。

☎http://www.yind.jp/

▶締め切り 平成26年2月9日(日)

▼申し込み 往復はがき(1人1枚)に、「〇〇教室希望」・住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、〒243-0422中新田377保健相談センターへ。①②1月7日(火)③1月15日(水)必着。※返信用面に住所氏名を必ず記入してください。

▼費用 無料  
▼持ち物 健康手帳・ゴムバンド(お持ちの方)・飲み物・フェイスタオル・ヨガマットまたはバスタオル  
※①②③共通事項  
▼時間 10時～12時(受け付けは9時15分から)  
▼対象 市内在住の方(②は50歳以下の方)

# 第4期クラブ員募集!! 海老名市少年消防クラブに入ませんか?

☎ 予防課 ☎(231)0968

▶対象 市内在住の現小学3年生～中学2年生(男女不問)

▶定員 50人程度

▶活動期間 平成26年4月1日～平成27年3月31日

※原則(土)(日)(祝)のいずれかで、月1回程度の活動



▶活動内容 消防訓練や救助訓練の体験、出初式などの行事参加、宿泊体験、防火に関するPR活動など。

▶申し込み 平成26年1月31日(金)までに、所定の申込用紙に必要事項を記入し、〒243-0411大谷816予防課へ郵送または持参してください。

※申込用紙は消防本部・北分署・南分署で配布(市ホームページからダウンロード可)しています。

▶その他 少年消防クラブの詳細について説明会を開催しますので、保護者の方は出席をお願いします。

※説明会の日時は、①平成26年2月7日(金)19時から②2月8日(土)10時から、どちらか1日を選択。

活動服などの一部は、「宝くじ助成金」を活用して整備しています。