



保健相談センターだより

保健相談センターの土曜日開館に伴い、教室を開催します。

- ▷各教室 全て予約制です。(1日1コース)
- ▷持ち物 申込時にご確認ください。
- ▷申込受付 11月20日(木)から 保健相談センター (☎ 235-7880)

男性のための運動教室 (健康えびな普及員会)

～あなたはメタボ大丈夫!??～

- 歩き方、筋力アップ運動、ゴムバンドを使った運動等
- ▷開催時間 9時45分～12時 (受付9時15分～)
- ▷対象 市内在住の65歳未満の男性で運動不足の方 先着30人

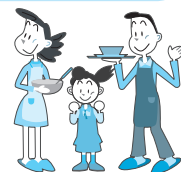


日 程	内 容
12月8日 日	健康づくりの第一歩、ウォーキング教室
1月26日 日	家で続けられる筋トレ・ストレッチ教室①
2月23日 日	家で続けられる筋トレ・ストレッチ教室②

親子でとんとんクッキング (食生活改善推進団体えびな会)

～親子で作ってみよう 講話と調理実習～

- ▷開催時間 9時30分～12時 (受付9時15分～)
- ▷対象 市内在住の5歳から小学3年生と保護者 先着16組



日 程	内 容	費 用
12月8日 日	作ってみようクリスマス料理	親子で500円
2月16日 日	軽食と簡単クッキーに挑戦	
3月29日 日	簡単麺料理に挑戦	

食育講演会 (食生活改善推進団体えびな会)

「みんなで食育にトライ」
～見直そう 日本型食生活～

家庭での食育のあり方や地域での取り組み等について講演会を開催します。

- ▷日 時 12月1日(日) 13時30分～15時30分 (受付13時～)
- ▷会 場 保健相談センター
- ▷講 師 神奈川県立さがみ緑風園 管理栄養士 田村須美子氏
- ▷対 象 市内在住の方 先着100名 (予約制) 託児あり(15名まで) 申込時に予約必要。

平成 19 年度えびな健康づくり講座が修了しました

10月10日に「えびな健康づくり講座」の閉講式が行われました。4月から10月までの6か月間、「食生活改善推進員」、「健康えびな普及員」として活動するために、各年代に合わせた食生活、運動実技、骨密度・血圧測定の方法等を学びました。

～参加者の声を紹介します～



色々な人と交流できた事が楽しかった。



もっと多くの人に講座の良さを知ってもらい、できるだけ多くの方々に参加してほしい。



毎日の食事の栄養価を考えて、食材を買うようになりました。また、計量スプーンを使うようになり、全体に薄味に、素材の味が引き立つようになりました。



講座を受け、食事・運動がいかに大切わかりました。今までの食生活は食事の量、塩分が多かった。

来年度もこの講座を開催しますので、健康づくり全般、食生活やボランティア活動に関心をお持ちの方は、ぜひご参加ください。

メタボリック・クッキング

～メタボ退治料理に挑戦 講話と調理実習～

- ▷開催時間 9時30分～12時 (受付9時15分～)
- ▷対 象 市内在住の方 先着30人



日 程	内 容	費 用
12月22日 日	「楽しい晩酌」ヘルシーおつまみ・一品料理	500円
2月2日 日	「楽しくダイエット」簡単ダイエット料理	
3月15日 日	「ヘルシー通勤弁当」手軽にマイランチ	

パパは力もち!一緒に遊んでいい汗流そう (健康えびな普及員会)

- ▷開催時間 10時～11時30分 (受付9時45分～)
- ▷対 象 市内在住の2歳から就学前の幼児とその父親 先着30組

日 程	内 容
1月12日 日	お子さんと楽しく簡単にできる体操
2月9日 日	
3月8日 日	



手打ちそば入門教室 (健康えびな普及員会)

～挽きたて、打ちたて、茹でたてのそば作り、体験しませんか～

- ▷開催時間 10時～13時 (受付9時45分～)
- ▷対 象 市内在住の方
- ▷費 用 600円

日 程	会 場	定 員	講 師	問 い 合 せ
12月8日 日	上今泉コミセン	16名	三廻部 功氏	岡山 ☎ 231-9649
12月15日 日	保健相談センター	20名		板垣 ☎ 231-1272

- ▷応募方法 往復ハガキに、希望日・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を記入。
※ハガキ1枚で1名有効。応募者多数の場合は抽選。
※返信用の表面にも必ず住所、氏名をご記入ください。
※希望日は、1日を記入。両日応募の場合は無効です。

▷応募締切 11月30日(金)必着

☎ 〒 243-0422 海老名市中新田 377

海老名市保健相談センター「そば教室希望」係

はじめての運動教室

～歩けば元気がわいてくる～の紹介

9月～11月に5日間1コースで開催しました。2kmウォーキング、海老名のびのび体操、12分間歩行(歩く姿をビデオ撮影)、体力測定等を行いました。

～参加者の声を紹介します～



歩く姿勢が変化してきました。腕を後に振って「かかと」から指のほうに・・・はじめは歩きにくかったけど、今は気持ちよく歩けるようになりました。(岡崎さん)



12分間歩行時のビデオを見て、先生から悪い点などをアドバイスいただき、日常生活の歩行で気をつけることができ感謝しています。運動嫌いな私ですが「歩行は一生大事!必要!」これからは、少しずつでも気をつけていこうと思いました。(杉村さん)



次回は、1月23日(金)午後から開催します。希望者は保健相談センター(☎ 235-7880)まで。詳細は、保存版えびな健康だよりをご覧ください。