



# シニアから始める健康への取り組みに



持ちはお問い合わせください。

円 235(4)950

## 歯つらつ相談・元気アップ食事相談

歯科衛生士・管理栄養士がお口や栄養に関する相談に応じます。  
日 2月22日(木) 13時15分～15時30分(1人40分程度) 場 総合福祉会館  
市内在住の65歳以上の方 費 無料  
申 電話で高齢介護課へ

## こころとカラダの健康教室体験会

脳のトレーニングや健康体操を行い、最後は参加者同士の交流の時間を楽しみます。  
日 左表のとおり 市内在住の65歳以上の方 定 各回先着20人 費 無料  
申 2月1日(木)から、希望する会場を、直接または電話で社会福祉協議会(☎232・1600)へ。

## トランスフィットネス 教室体験会

移動式のトレーニンングマシンを使って行う出張型の運動教室です。  
日 ①2月16日(金) 10時30分～12時 ②21日(水) 14時～15時30分 ※どちらか1回 場 総合福祉会館 市内在住の65歳以上の方 定 各回20人 費 無料  
申 電話で高齢介護課へ。2月9日(金)締め切り。初めての方限定、応募多数の場合は抽選

会場	実施日	時間
らいふ海老名河原口(河原口2-7-18)	2月20日(火)・3月6日(火)	13時45分～15時
杉久保自治会館(杉久保北2-22-1)	3月2日(金)・16日(金)	10時～11時30分
社家自治会館(社家3710-1)	3月5日(月)・19日(月)	
あいあい館(中野5-1)	3月8日(木)・22日(木)	

## 高齢者生きがい教室



高齢者生きがい教室 共通事項

ヨガ教室(全5回) 心身の機能を高めてリンパの流れを促し、体調を整えましょう。動きやすい服装でご参加を。

場 高齢者生きがい会館 市内在住の60歳以上で全日程参加できる方 定 15人 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、〒243-0410 杉久保北2-3-4 高齢者生きがい会館へ。2月10日(土)必着。初めての方優先。応募多数の場合は抽選。詳細は、海老名市シルバー人材センター(☎237・3001)へお問い合わせください。

はじめのオカリナ教室(全6回) オカリナの楽しさに触れてみましょう。  
日 2月19日～3月26日の毎週(月)13時30分～15時30分 調 杉山雅彦氏(日本吹奏楽指導者協会上級指導者 費 2500円(オカリナ代など))

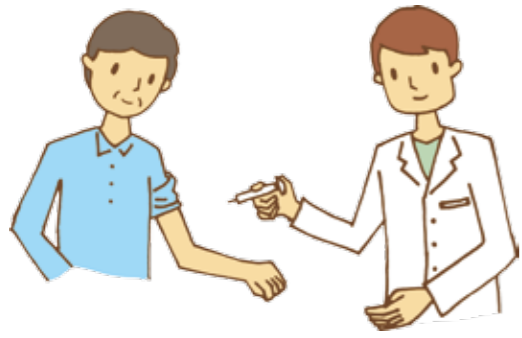
えびな健康マイレージ2017 応募は2月28日まで 日頃の健康づくりの活動でポイントを貯めて応募すると豪華記念品が当たる「えびな健康マイレージ2017」。応募期限は2月28日(水)です。抽選会は3月に実施予定。詳細は、健康づくり課(☎235・7880)へお問い合わせください。

## 成人用肺炎球菌ワクチン(定期接種) 3月31日までに接種を

円 健康づくり課 ☎(235)7880

平成29年度の成人用肺炎球菌ワクチン(定期接種)の接種期限は3月31日(土)です。4月以降は定期接種対象外となりますので、対象の方は期限内に接種しましょう。  
市内に住民登録をしていない左表に該当する方および60歳以上65歳未満で、ヒト免疫不全・心臓・腎臓・呼吸器の疾患で身体障害者手帳1級を所持している方 接種回数1回 費 3000円(接種対象年

齢で生活保護受給者および非課税世帯の方(※は費用免除) すでに肺炎球菌ワクチン(ポリサッカライド)を接種している方は対象外です。病院での接種時に予約票などが必要になります。あらかじめ予約票を送付しますので、病院で予約をする前に、直接または電話で、健康づくり課へ必ずご連絡ください。  
※非課税世帯の方は、「検診等無料受診証」が必要です



年齢	生年月日
65歳	昭和27年4月2日～28年4月1日
70歳	昭和22年4月2日～23年4月1日
75歳	昭和17年4月2日～18年4月1日
80歳	昭和12年4月2日～13年4月1日
85歳	昭和7年4月2日～8年4月1日
90歳	昭和2年4月2日～3年4月1日
95歳	大正11年4月2日～12年4月1日
100歳	大正6年4月2日～7年4月1日

## 第33回海老名市民音楽祭 参加団体を募集



市民による市民のための音楽祭をモットーに、参加団体を組織する実行委員会が、企画・運営を行う音楽祭です。市内最大級の市民による音楽祭を皆さんで盛り上げませんか。ぜひ、ご参加ください。  
日 9月16日(日) 予 定 場 文 化会館大ホールほか 市内で合唱・器楽・邦楽などの音楽活動を行っている、運

営協力が可能な団体 月1日(木)から、申込書を直接文化スポーツ課へ。申込書は、同課で配布または市ホームページからダウンロード可。2月28日(水)締め切り 出演団体は必ず1人以上の実行委員を選出し、実行委員会に出席すること。なお、演奏は原則として生音とする。出演時間は10分程度

円 文化スポーツ課 ☎(235)4797

## 都市間交流ランチを販売

円 海老名市都市間交流協会事務局(市民活動推進課内) ☎(235)4794

今回は姉妹都市の北海道登別市と海老名市の食材を使用します。魚介の出汁をきかせたとんこつスープに、「のぼりべつ牛乳」を入れてまるやかに仕上げたラーメンです。中華麺には海老名産の卵を使用。ちゅのどん※そぼろをのせたご飯付き。

期 2月7日(水)～21日(水)の平日11時～14時 場 市役所地下1階「レストランセつき」 費 600円 海老名市都市間交流協会会員は200円割引引き券が使えます



ブランド豚

日 日・日にち 期 期間 時 時間 場 場所 対 対象 定 定員 内 内容 講 講師 費 費用 持 持ち物 他 その他 任 任期  
条 条件 主 主催 E Eメール H ホームページ 問 問い合わせ 申 申し込み 予 予約制 祝 祝日を除く 休 休み  
高 高齢者対象の教室など  
え えびな健康マイレージ2017対象  
市 市外局番…省略しているものはすべて「046」です  
市 市〇〇〇課への郵送…「〇〇〇課へ」とあるものは「〒243-0492勝瀬175-1海老名市〇〇〇課行」と記入してください