

ピナスポでロコモ予防体操教室

高年齢介護課 ☎(235)4950

ロコモは「ロコモティブシンドローム」の略で、運動器の障がいから日常生活などに支障をきたしている状態のことを指します。元気なうちからロコモを予防し、いつまでも自分の足で歩けるようにする方法を学ぶ、全10回の教室です。
 5月10日～7月12日の毎週(水)13時30分～15時(受け付けは13時から) 総合福祉センター・ピナスポ 市内在住の65歳以上の方 30人(初めての方優先、応募多数の場合は抽選) 室内履き・飲み物・筆記用具・健康手帳(お持ちの方)・ピナスポ利用者カード 4月24日(月)までに、電話で高齢介護課へ。

催し

5月 海老名おはなしたまてばこ

学び支援課 ☎(235)4926

子どもたちとおはなしや絵本を楽しみます。どなたでも参加できます。直接会場へ。
 ◆国分寺台文化センター 9日(水)15時30分から
 ◆大谷公民館 13日(土)10時30分から
 ◆久保第2自治会館 16日(水)10時30分から
 ◆上今泉コミセン 18日(金)15時40分から
 ◆東建ふれあい会館 18日(金)16時15分から



ヘルシークッキング「脱・隠れ肥満」

健康づくり課 ☎(235)7880

講話と調理実習を行います。
 5月23日(水)9時30分～12時30分(受け付けは9時から) 保健相談センター 市内在住・在勤の方 定員30人 500円(エプロン・三角巾(バンドナ可)・布巾・手拭きタオル・筆記用具・健康手帳) 1歳以上、若干名の託児あり。要予約 4月17日(月)から、直接または電話で健康づくり課へ。

7月23日(日)開催「えびな市民まつり」参加団体・花火募金

えびな市民まつり実行委員会事務局(市民活動推進課内) ☎(235)4794 0(231)2670

【参加団体】主に市内で活動している団体が対象です。募集内容は下表のとおり。詳細は、市ホームページの参加団体募集要項(4月17日(月)から掲載)をご覧ください。

募集団体	内容	募集数	費用
ブース出店	飲食・物販・展示・体験	90ブース程度	有料
ステージ	ダンス・和太鼓など(1団体8分以内)	20団体程度	無料
フラダンス	フラダンス(1団体20分程度)	15団体程度	無料

【花火募金】市役所のほか、市内公共施設や市内店舗に花火募金箱を設置しています。皆様のご協力をお願いします。
 4月17日(月)～6月30日(金) 花火募金箱設置店舗などを市ホームページに掲載しています。詳細は市ホームページをご覧ください。

普通救命講習ⅠⅢ(Ⅲ) 上級救命講習

警防課 ☎(231)0355

普通救命講習ⅠではAED(※)を含めた大人の心肺蘇生法を、普通救命講習Ⅲでは乳幼児の心肺蘇生法を学びます。上級救命講習では普通救命講習ⅠⅢに加え、応急手当の方法を学びます。
 Ⅰ 5月28日(日)9時～12時、Ⅲ 5月1日(月)9時～12時、〔上級〕5月13日(土)9時～18時 Ⅰ 南分署会議室、Ⅲ 消防本部会議室、〔上級〕北分署会議室 市内在住または在勤の中学生以上の方 各先着25人(事前申込制) 無料 修了者には修了証を交付します。24時間受け付け。詳細は、警防課へ問い合わせまたは市ホームページをご覧ください。なお、災害などの発生時には中止・変更となる場合があります。
 ※AED…自動体外式除細動器

「資源とごみの分け方・出し方」有料広告

資源対策課 ☎(235)4922

市内に事業所のある事業者などから、平成29年度中に全戸配布予定のA4判冊子「資源とごみの分け方・出し方」に掲載する有料広告を募集します。詳細は、資源対策課にお問い合わせください。
 【掲載料】表紙1枠5万円、中ページ1枠4万円、裏表紙1枠3万5,000円
 申込用紙に広告見本を添付し、直接資源対策課へ。申込用紙は、同課で配布または市ホームページからダウンロード可。4月28日(金)締め切り 広告のデザイン作成および制作費用は申込者負担となります。

高齢者生きがい教室「男の料理教室・全5回」

高齢介護課 ☎(235)4950 海老名市シルバー人材センター ☎(237)3001

男性向けの料理入門教室です。
 5月12日(金)・19日(金)・26日(金)・6月2日(金)・10日(土)9時30分～12時30分 保健相談センター 栄養指導室 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) 20人(応募多数の場合は抽選) 食生活改善推進団体えびな会 3,000円(エプロン・三角巾・筆記用具) 往復はがき(1人1枚)に希望する教室名・住所・氏名・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。4月28日(金)必着 詳細は、高齢介護課また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。



大好きおやつ講座

健康づくり課 ☎(235)7880

子どものおやつ作りと試食を行う講座です。
 5月20日(土)10時～12時30分(受け付けは9時45分から) 保健相談センター 5歳～小学校2年生のお子さんと保護者 先着16組 無料(エプロン・三角巾(バンドナ可)・布巾・手拭きタオル・筆記用具) 食生活改善推進団体えびな会 4月17日(月)から、電話で健康づくり課へ 託児はありません。

◆広報えびな 点字版・音声版

広報の文字が見えにくい方にお送りします。
 困障がい福祉課 ☎(235)4813

脳を活性化し認知症予防 脳イキイキ教室

高齢介護課 ☎(235)4950

認知症の基礎知識を学び、認知症の予防や改善に使用するパズル体験や軽い体操などを行う、全12回の教室です。
 5月10日～8月2日の毎週(水)9時30分～11時30分(受け付けは9時20分から。7月26日を除く) 総合福祉センター 市内在住の65歳以上の方 35人(初めての方優先、応募多数の場合は抽選) 無料(飲み物、筆記用具、お持ちの方は健康手帳) 4月24日(月)までに、電話で高齢介護課へ。

まるごと!介護予防教室

高齢介護課 ☎(235)4950

運動や栄養、認知症など介護予防全般について学ぶ、全15回の教室です。運動に慣れていない方も、自身の体調やペースに合わせて参加できます。
 5月1日～8月14日の毎週(月)10時～12時(例を除く。受け付けは9時30分から) 総合福祉センター 市内在住の65歳以上で、「転びやすくなった」「物忘れが増えた」など生活機能の低下が気になる方(参加にはチェックリストへの回答が必須) 25人(初めての方優先・応募多数の場合は抽選) 無料(飲み物・筆記用具・健康手帳(お持ちの方) 電話で高齢介護課へ。4月24日(月)締め切り 会場までの送迎を希望する方はご相談ください。

情報

お知らせ

リサイクルプラザ情報

同プラザ ☎(237)3196 ※火休館

①【再生家具抽選販売】

5月6日(土)～13日(土)9時30分～17時

②【再生自転車抽選販売】

5月12日(金)～14日(日)9時30分～17時(日曜は11時まで) 1台5,000円から(防犯登録代500円別途必要)

※①②共通事項

リサイクルプラザ 応募多数の場合は5月14日(日)に抽選。

募集

ピナスポでアクアウォーキング

高齢介護課 ☎(235)4950

教室終了後にも自分で続けることができるよう、水中ウォーキングのコツを身に付けることを目指す、全6回の教室です。
 5月19日～6月23日の毎週(金)13時30分～15時(受け付けは13時から) えびな市民活動センター・ピナスポ 市内在住の65歳以上の方 20人(初めての方優先、応募多数の場合は抽選) 無料(水着・水泳帽・バスタオル・飲み物・筆記用具・お持ちの方は健康手帳・ピナスポ利用者カード) 4月24日(月)までに電話で高齢介護課へ。