

目指せ!

# アクティブシニア 各種教室・相談のご案内



持ち物はお問い合わせください

園高齢介護課 ☎(235)4950

## 元気アップ食事教室

～バランスよく食べていきいき生活～

健康長寿は「食」が基本です。「低栄養を防ぐ」をテーマにした講話のあと、調理実習を行います。試食あり。  
 日 9月19日(火)9時30分～12時(受け付けは9時15分から) 保健相談センター 市内在住65歳以上の方 定20人 無料 申電話で高齢介護課へ。9月5日(火)締め切り 他初めての方優先。応募多数の場合は抽選

## ピナスポお試し体験会

ストレッチとマシン両方の体験ができます。  
 日 9月21日(木)13時30分～15時(受け付けは13時から) ぴな市民活動センターピナスポ 市内在住の65歳以上の方 定10人 無料 申電話で高齢介護課へ。9月7日(木)締め切り 他応募多数の場合は抽選

## のびのび元気アップ体操教室(全10回)

自宅で簡単にできるストレッチや体操を行う教室です。  
 日 右表参照 市内在住の65歳以上の方 定各会場35人、総合福祉会館・勝瀬文化センターは30人 無料 申平日に、直接または電話で海老名市社会福祉協議会(☎236・6626)へ。8月31日(木)締め切り 他応募多数の場合は抽選。(金)午後の総合福祉会館は男性が対象です

初回日	曜日	時間/会場	
		10時～11時30分	13時30分～15時
10月2日	原則第2・4(月)	———	総合福祉会館
5日	原則第1・3(木)	勝瀬文化センター	保健相談センター
6日	原則第1・3(金)	本郷コミセン	総合福祉会館(男性対象)
10日	原則第2・4(火)	北部公園体育館	———
12日	原則第2・4(木)	上今泉コミセン	———
13日	原則第2・4(金)	下今泉コミセン	門沢橋コミセン
16日	原則第2・4(月)	柏ヶ谷コミセン	———

## 脳の健康楽習教室

(全24回)

「くもん」が開発した教材を使い、楽しく認知症予防ができる教室です。  
 日 9月30日～平成30年3月24日の毎週(土)、9時30分～12時 総合福祉会館 市内在住の65歳以上の方で事前説明会に参加できる方 定30人 毎月2,260円(教材費) 申平日に、直接または電話で海老名市社会福祉協議会(☎236・6626)へ。8月31日(木)締め切り 他参加決定者対象の事前説明会(9月16日(土)10時から総合福祉会館)あり。応募多数の場合は抽選

日日時 場場所 対対象 定定員 費費用 他その他 問問い合わせ 申申し込み えびな健康マイレージ2017対象



## 第12回

# えびな健康マラソン大会



～スタート地点から市内を南下するコースを走ります～

園文化スポーツ課 ☎(235)4927

▼日時 10月22日(日)(雨天決行。荒天時は中止の場合あり)  
 ▼対象 コース設定距離を制限時間内で完走できる方(視覚障がい者は伴走者同伴)  
 ▼定員 先着2000人  
 ▼費用 高校生以上1000円、中学生500円、小学校4～6年生200円、小学校3年生以下は無料。申し込み時に徴収。  
 ▼申し込み 8月15日(火)から、文化スポーツ課・海老名運動公園総合体育館 北部公園体育館で配布の申込用紙に必要事項を記入し、直接同課または体育館へ提出。申込用紙は、市ホームページからダウンロードできます。9月15日(金)締め切り。  
 ▼その他 小・中・高校生は保護者の参加承諾を得て参加してください。参加者全員に参加賞、完走者に完走証を発行。各部門入賞者(フリースを除く)には記念品を贈呈。表彰は行いません。



コース	部門		スタート		折り返し地点	ゴール	制限時間
	種目	対象	時間	場所			
6km	一般男子 一般女子	高校生～29歳	9時5分	海老名中央公園	上河内保育園付近	市役所	40分
		30歳代					
		40歳代					
		50歳代					
3km	中学生 一般男子 一般女子	男子/女子	9時45分	消防署前	大谷南側交差点付近	市役所	25分
		高校生～29歳					
		30歳代					
		40歳代					
2km	小学校4年生 小学校5年生 小学校6年生 フリー(中学生以上男女)	男子/女子	10時10分	消防署前	中央農高入口交差点付近	市役所	20分
		男子/女子					
		男子/女子					
		男子/女子					
1km	親子(子どもは3歳以上*で小学校3年生以下の男子)	親子(子どもは3歳以上*で小学校3年生以下の女子)	10時30分	大谷水門付近			
	10時50分						

\*平成26年10月22日以前に生まれたお子さん