

いつでも健康で楽しく美しく「3B体操」

☎柴沼 ☎(232)6148

音楽に合わせて楽しく体を動かしながら、肩凝りや腰痛を予防しリフレッシュしてみませんか。無料体験実施中です。☎毎月2回(水)13時30分～15時(場)上今泉コミセンなど ☎1,500円(講師謝礼) ☎場所などはお問い合わせを。

「編物(手あみ)OB会」

☎井上 ☎(232)0689

手先を動かし、脳を使ってマイペースで楽しく作品づくりをしています。お仲間になりませんか。初心者の方もどうぞ!! ☎毎月第1・3(木)10時～12時(場)文化会館学習室(予定) ☎2,000円(施設使用料など)

「海老名青森県人会」

☎猪股 ☎090(2754)2751

海老名市近隣に住んでいる青森県出身、青森県に縁のある方、青森県が好きな方たちで構成する県人会です。バス旅行・パーティー・忘年会・総会などを通じて親睦を図っています。 ☎1人年1,000円(通信費など)

女性支援電話「そよ風」

☎後藤 ☎(235)7353

家庭内・職場内・友人関係・近隣・子育てなど、誰にも言えず独りで悩んでいませんか。そんな時はお電話ください。この電話は、海老名市の後援を受けています。 ☎毎週(火)10時～13時、毎週(金)13時～16時 ☎無料

健康体操「海老名真向同好会」

☎堀 ☎(234)6554

4つの基本体操からなる「誰にでもできる」簡単な体操。肩凝りや腰痛予防にお気軽にご参加を。男性大歓迎。無料体験あり。 ☎毎月第2・4(月)13時30分～15時30分(場)総合福祉会館など ☎入会金1,000円、月1,000円(施設使用料など)



本コーナーでは、文化会館・市民ギャラリーの催しは掲載していません。これらの施設の日程については、8・9ページをご覧ください。 ☎メンバー募集 ☎催しなどの案内

「市民のひろば」掲載申し込み時の注意事項

次の注意事項①～⑦について承諾いただいた場合のみ、原稿の受け付けをします。提出は、直接情報発信課へ。



- ①「市民のひろば」は、毎月15日号に掲載し、掲載件数は号により変動します。なお、申し込み締め切りは毎月15日(掲載希望号の1カ月前)となりますが、原則として先着順で掲載しますので、ご希望に沿えない場合もあります。
- ②申し込みの受け付けは、掲載を確約するものではありません。
- ③申し込み時は、情報発信課で配布(市ホームページからダウンロード可)の掲載申込書と専用原稿

- ④用紙と一緒に提出してください。
 - ④サークルなどの連絡先は、海老名市民の方とします。
 - ⑤営利・政治・宗教に関する内容は掲載できません。
 - ⑥受け付けた原稿の有効期間は、掲載希望号から4号分(4カ月間)です。
 - ⑦4号分(4カ月間)以内での、同一団体の掲載は認めません。同一団体による1年間の掲載上限回数は3回です。
- ☎情報発信課 ☎(235)4574

「緑テニスの会」

☎小川 ☎090(3432)8680

ある程度ラリーができる方を募集。合宿・大会などの行事もあります。 ☎(土)(日)(祝)のいずれかで月3～4回(不定期) (場)北部公園庭球場(予定) ☎年会費2,000円、参加ごとに2時間300円～500円(コート代・ボール代など)

高齢者の健康体操教室「虹の会」

☎高木 ☎(239)0719

ゆっくり、ゆったり体を動かして、自分の身体と向き合ってみませんか。お気軽に見学にお越しください。 ☎毎月第2・3・4(月)10時～11時30分(場)本郷コミセン(予定) ☎月1,000円(講師謝礼など)

神奈川県年金受給者協会 厚木支部 海老名分会

☎田代 ☎(232)8575

カラオケ・ボウリング・ゲートボール・囲碁などのサークル活動や旅行などで、仲間と親睦を図りながら楽しんでいます。会員募集中。お気軽にご連絡ください。 ☎年2,500円(施設使用料など)

将棋の仲間を作りませんか「上今泉将棋同好会」

☎川田 ☎090(1453)1209

30代～80代の方が楽しく将棋を指しています。ほかの地域の方、大歓迎です。 ☎場①毎週(日)13時30分～17時 / 上今泉コミセン(予定) ②毎週(火)13時～16時30分 / 場所は電話で説明 ☎年会費2,000円(通信費など)

健康生き生きウォーキング えびな

☎畑島 ☎090(3683)8763

健康と美しさ、そして仲間との親睦を図ることを目的にウォーキングをします。一緒に歩いてみませんか。 ☎毎月1回第3週(月により曜日変更あり) (場)市内近郊(10km以内) ☎500円(資料代など)

「海老名気功会」

☎松 ☎(231)3888

気功は身体のバランスを整える自己鍛錬法で、心身のバランスを整えながら治癒力を高めます。気功と太極拳を楽しみながら、健康になりませんか。 ☎第1・3・4(水)14時～15時45分(場)文化会館(予定) ☎2,700円(講師謝礼など)

初心者大歓迎! 「親子ヨガサークル」

☎鴨志田 ☎090(2419)5160

心と体をリフレッシュしながら体幹を鍛えませんか? お子様連れOK! 無料体験随時受け付け中。お気軽にお電話ください。 ☎月3回(金)9時45分～10時45分(場)本郷コミセンなど ☎2カ月4,200円(講師謝礼)

太極拳(入門・初級・24式)「銀河」

☎高橋 ☎(231)7484

「太極拳を修得したい」「楽しみながら健康管理をしたい」方、いかがですか。丁寧でゆったりした指導です。体験可。 ☎第1・2・4(土)10時～12時(場)えびな南高齢者施設(杉久保南3-31-6) ☎月2,000円(講師謝礼)