

保健相談センターだより

☎(235)7880

健康えびな普及員会主催
健康教室

- 【①スポーツ吹き矢教室】
▼日時 1月18日(水)10時～12時
(受け付けは9時45分)
▼会場 中新田コミセン
▼定員 先着20人(同教室への参加が初めての方のみ)
▼内容 腹式呼吸を活用した吹き矢で、心肺能力・集中力を高める教室です。
- 【②ヨガ教室】
▼日時 1月27日(金)10時～12時
(受け付けは9時45分)
▼会場 上今泉コミセン
▼定員 先着25人
▼講師 山戸浩子氏
- 【③リズムウォーキング教室】
▼日時 1月27日(金)13時45分～15時15分(受け付けは13時30分)
▼会場 国分コミセン
▼定員 先着25人
▼講師 村松いずみ氏
- 【④ゴムバンド体操教室】
▼日時 1月27日(金)13時30分～15時(受け付けは13時15分)
▼会場 中新田コミセン

- ▼定員 先着30人
▼講師 村松いずみ氏
- 【⑤エアロビ・バランスボール教室】
▼日時 1月31日(火)13時30分～15時(受け付けは13時15分)
▼会場 上今泉コミセン
▼定員 先着30人
▼講師 夏海祥子氏
- 《①～⑤共通》
動きやすい服装で参加を。室内履きを持参してください。②は室内履き不要。
- ▼対象 市内在住の方
▼費用 無料
- ▼持ち物 飲み物、タオル、ゴムバンド(貸し出しあり)、健康手帳(お持ちの方)
- ▼申し込み 全て事前申込制です。12月19日(月)から、直接または電話で保健相談センターへ。
- 食生活改善推進団体えびな会主催
食育講座
- 【①ヘルシークッキング
～適塩料理で血圧ダウン～】
▼日時 1月11日(水)9時30分～12時30分(受け付けは9時)
▼内容 講話「適塩料理で血圧を

- 下げるコツ」と調理実習
- ▼会場 保健相談センター2階栄養指導室
- ▼対象・定員 市内在住の方・先着30人
- ▼費用 500円
- ▼持ち物 筆記用具・健康手帳(お持ちの方) エプロン・三角巾(バ ندナ可)・布巾
- ※1歳以上の託児あり(若干名・要予約)
- ▼申し込み 直接または電話で保健相談センターへ。
- 【②ちびっこ弁当講座】
▼日時 1月31日(火)10時～12時30分(受け付けは9時45分)
▼内容 簡単な子どものお弁当作り
- ▼会場 門沢橋コミセン
- ▼対象・定員 子育て中の保護者・先着24人
- ▼費用 500円
- ▼持ち物 エプロン・三角巾(バ ندナ可)・布巾
- ※1歳以上の託児あり(若干名・要予約)
- ▼申し込み 12月20日(火)から、直

接または電話で保健相談センターへ。

つながっています

あなたも相談員になりませんか？
☎045(333)6163

色々な悩みを抱えて、多くの方がひとりで苦しんでいます。電話相談ボランティア育成のための研修を行います。

▼研修期間 平成24年4月～25年3月

▼研修内容 講義・グループ体験学習・電話インターン研修

▼対象・定員 23～65歳(平成24年3月31日現在)の方・40人

▼締め切り 平成24年2月4日(土)
※応募方法などの詳細は、ホームページ(http://www.yinda.jp/)をご覧ください。



お知らせ



- 記号一覧
- 日時 時間
- 場所 対象 定員 内容
- 講師 費用 持持物 その他
- 期間 任任期 案条件 主催
- HPホームページ Eメール
- ☎問い合わせ 甲申し込み

自動交付機休止

☎ 市民課 ☎(235)4869

12月29日(木)～1月3日(火)、市役所南側庁舎入口前に設置している自動交付機の利用を休止します。

海老名運動公園
屋内プール休館

☎ 文化スポーツ課 ☎(235)4927

12月31日(土)～1月31日(火)、設備保守点検などのため休館します。

ご存知ですか
「成年後見制度」

☎ 福祉総務課 ☎(235)4820

成年後見制度は、認知症・知的障がい・精神障がいなどにより、判断能力が十分でない方の財産や権利を守るための制度です。

制度を利用するには家庭裁判所への申し立てが必要です。申し立ては、本人および配偶者、4親等内の親族が行えます。また、身寄りが無い、親族が申し立てに協力しないなどという場合でも、申し立てができる制度もあります。詳細はお問い合わせください。

海老名市特定健診・後期高齢者健診のお知らせ

☎ 保険年金課 ☎(235)4594・4595

健康管理のため、ぜひ受診してください。

▶対象 【特定健診】40～74歳の海老名市国民健康保険の加入者(今年度、人間ドック助成を申請した方は受診不可)、〔後期高齢者健診〕後期高齢者医療制度の被保険者

▶受診期限 平成24年3月31日(土)

※受診対象者には、5月中旬に必要な書類を送付しています。また年度の途中で受診対象となった方で、希望者には書類を送付します。受診を希望される方や書類を紛失した方は、ご連絡ください。

「えびな高齢者プラン21・骨子案」への意見募集

☎ 高齢介護課 ☎(235)4951

市では、「えびな高齢者プラン21(=海老名市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画)」の第5期分(平成24～26年度)を策定しています。

このほど、同計画の骨子案がまとまりましたので、市民の皆さんから次のとおり意見を募集します。

※骨子案内容は、12月15日(木)以降、高齢介護課窓口および市ホームページで閲覧できます。

【意見募集期間・提出方法】

12月15日(木)～28日(水)に、任意の書式に意見を記入の上、郵送またはファクス(☎231・0513)で同課へ。ホームページからも可。

コミセン・文化センター・市民活動サポートセンター
年末年始休館日一覧

☎ 市民協働課 ☎(235)4793

施設名	休館日
柏ヶ谷コミセン	12月28日(水)～1月3日(火)
大谷コセミン	12月29日(木)～1月3日(火)
中新田コミセン	12月29日(木)～1月3日(火)
上今泉コミセン	12月29日(木)～1月3日(火)
国分コミセン	12月29日(木)～1月4日(水)
杉久保コミセン	12月29日(木)～1月3日(火)
門沢橋コミセン	12月29日(木)～1月3日(火)
本郷コミセン	12月29日(木)～1月3日(火)
社家コミセン	12月29日(木)～1月4日(水)
下今泉コミセン	12月28日(水)～1月3日(火)
勝瀬文化センター	大規模改修工事のため閉館中
国分寺台文化センター	12月29日(木)～1月3日(火)
市民活動サポートセンター	12月29日(木)～1月3日(火)