

夏休みポニーふれあい教室 参加者募集!

園文化スポーツ課 ☎(235)4927

夏休みに、ポニーの「チョコエビ」と「ミルクビーナ」のお世話や乗馬などをしてみませんか。



牧草をほぐして餌作り



動かすことにもチャレンジ!

送で〒243-0422 中新田 3291-19 海老名運動公園総合体育館へ。ファクス ☎233-7718(でも受け付けます)。
申込書は同体育館で配布のほか、海老名運動公園ホームページからダウンロードできます。
7月2日(月)締め切り。応募多数の場合は抽選、または別日に振り替え

日 7月24日(火)・26日(木)・31日(火)・8月2日(木)・8日(水)・10日(金)・18日(土)・21日(火)・23日(木)・25日(土)
※右記日程から希望日を選んでください。太字は今までにポニー教室に参加したことのある人が対象です
時 9時～11時30分
場 海老名運動公園内ポニー広場
対 市内在住の小学生
定 各日12人
内 ポニーのお部屋掃除・餌やり・ブラッシング・乗馬など
費 500円(記念品代)
申 申込書またははがきに、住所・氏名・ふりがな・電話番号・学年・性別・第3希望までの希望日・今までのポニー教室参加回数を記入し、直接または郵



きれいにお掃除

1年中ポニーに乗れる! ふれあえる!

海老名運動公園疎林広場では年間を通して、乗馬や馬車が楽しめます。

〈夏期(6～9月)〉10時～11時30分・13時30分～14時30分・15時30分～16時30分
〈冬期(10～5月)〉10時～11時30分・13時30分～15時30分

〈休み〉原則月曜日。ポニーの体調などにより、予定が変更になる場合があります。

◆乗馬(引き馬)

2歳～小学校6年生でポニーに1人で乗れるお子さん費100円

◆馬車
定1回4人まで費1人100円(1歳以下は無料)



小さなお子さんも



家族や友達と一緒に



シニアから始める 健康づくりへの取り組みに



園地域包括ケア推進課 ☎(235)4950

持ち物などは別途参加者にお知らせします。

ビナスポお試し体験会

ストレッチとマシンの両方が体験できます。

日 7月19日(木) 13時30分～15時



場 えびな市民活動センタービナスポ 定10人
他 7月6日(金)締め切り

元気アップ食事教室 〜バランスよく食べていきいき生活〜

「夏バテ予防は食事から」をテーマに、試食をしながら学びます。

日 7月24日(火) 10時～12時 場 中新田コミセン 定15人 他 7月10日(火)締め切り

歯つらつ相談・元気アップ食事相談

最近口が渇く、むせやすい、歯が気になる、食事がおいしくくないなどの心配はありませんか。歯科衛生士・管理栄養士が相談(1人40分程度)に応じます。
日 7月26日(木) 9時15分～11時30分 場 総合福祉会館

脳イキイキ教室 〈全12回〉

認知症の基礎知識を学び、認知症の予防や改善に使用しているパズル体験、軽い体操などを行います。

日 8月6日～11月12日 毎週(月) 9時30分～11時30分 場 北部公園体育館 定35人 他 7月6日(金)締め切り

ビナスポで ロコモ予防体操教室 〈全10回〉

ロコモとは体の運動器に障がいがあり、日常生活に支障をきたす状態のこと。いつまでも自分の脚で歩き続ける方法を学びます。

日 8月8日～10月10日 毎週(水) 13時30分～15時 場 えびな市民活動センタービナスポ 定30人 他 7月6日(金)締め切り

ビナスポで アクアウォーキング 〈全6回〉

水中でのウォーキングのこつを身に付けましょう。

日 8月10日～9月14日 毎週(金) 13時30分～15時 場 えびな市民活動センタービナスポ 定20人 他 7月6日(金)締め切り

水中ウォーキング教室 〈全12回〉

体力や足腰に自信のない方にお勧めです。要支援1・2の方、または地域包括支援センターでのチェックリスト・面接による条件を満たした方が対象です。送迎希望者をご相談ください。

日 8月24日～11月9日 毎週(金) 13時30分～15時30分 場 高座施設組合屋内 温水プール 定20人 他 7月6日(金)締め切り



アクティブシニア共通事項

対 市内在住の65歳以上の方
費 無料 申 電話で地域包括ケア推進課へ。初めての方便先、応募多数の場合は抽選

