

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

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)



動かすことにもチャレンジ!



牧草をほぐして餌作り

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。

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、直接または郵便



きれいにお掃除



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。

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。

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、食事がおいしくなくな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。

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。

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。

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。

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。

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
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

