



**「元氣65」で利用料がお得に！
えびな市民活動センタービナスポ**

プールやトレーニングルーム、レクリエーションルームを備えた健康増進施設です。プールは、20歳×4コースの多目的プールのほか、ウォーキングプール、リラクゼーションプールの3種類。市内在住65歳以上の方は、利用料金が半額になります。利用者登録などの詳細は、ビナスポへお問い合わせください。

☎ さつき町51-2
☎ 259(9450)

水ウォーキングのこつを身に付けましょう。

☎ 11月2日～12月14日の毎週(金)(祝)を除く 時13時30分～15時 場えびな市民活動センタービナスポ 市内在住の65歳以上の方 定20人 費無料 申電話で地域包括ケア推進課へ。10月12日(金)締め切り。初めての方便先、応募多数の場合は抽選



ビナスポでアクアウォーキング(全6回)



シニアから始める健康づくりへの取り組みに

☎ 地域包括ケア推進課 ☎ (235)4950

**要支援1・2の方などが対象
運動機能の低下が気になる方
向けの教室**

水中ウォーキング教室(全12回)

水中で関節に負担をかけずに運動できます。

☎ 11月30日～平成31年3月1日の毎週(金)(祝)・年末年始を除く 時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

まると！介護予防教室(全15回)

運動や栄養、認知症など介護予防全般を「まると」学びます。

☎ 11月22日～平成31年3月14日の毎週(木)(祝)・年末年始を除く 時10時～12時 場総合福祉会館 定25人

共通事項

☎ 市内在住の65歳以上で要支援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 費無料 申電話で地域包括ケア推進課へ。10月5日(金)締め切り 初めの方優先、応募多数の場合は抽選。会場へ送迎を希望する方はご相談ください。



健康寿命を延ばすための第一歩

まずは外に出ませんか？

☎ 海老名市社会福祉協議会 ☎ (235)0220

地域の拠点で定期的に開催している健康教室やサロンの情報をお知らせします。地域の仲間づくりのきっかけに、ぜひお出掛けください。



こころとカラダの健康教室「ともの輪」

地域内の仲間づくりと健康づくりを目的に、市内の13会場で開催。参加者同士で交流しながら楽しく脳トレーニングや健康体操をします。定期的に開催していますので、都合の良い日時に直接会場へお越しください。

☎ 市内在住の65歳以上の方 費無料 場 タオル・飲み物



曜日	時間	会場
第1・3	(月)	① 社家自治会館(社家3710-1)
		② コミュニティケアおおや(大谷南3-5-32)
	(火)	② 国分中央自治会館(国分南2-19-16)
	(水)	① 下今泉コミセン
	(木)	① 本郷コミセン
第2・4	(月)	① 柏ヶ谷コミセン
		① 杉久保コミセン
	(火)	① 勝瀬文化センター
	(水)	② 上今泉コミセン
	(木)	① あいあい館(中野1-2-1)
毎週	(金)	① 中新田コミセン
	(火)(木)(金)	② 総合福祉会館

①10時～11時30分 ②13時30分～15時

気軽に集える憩いの場 地域サロン

地域住民が主体となって運営している「憩いの場」です。おしゃべり中心型や、食事やお茶を楽しみながらのカフェ型、ストレッチなどの体を動かす運動型など、内容は地域ごとのオリジナルです。開催日などの詳細は、電話で海老名市社会福祉協議会へお問い合わせください。

地域サロンの情報はこれ一冊で 海老名市 ふれあい・いきいきサロン

各地域サロンの開催情報や地図を集約した約40ページの冊子です。海老名市社会福祉協議会(市役所西棟)で配布中。



地区	会場
北部	ふれあいかみいま、海老名スカイハイツ集会所、上郷自治会館、えびな北高齢者施設
東部	旧増田ふとん店、柏ヶ谷自治会館、東建ふれあい会館、かしわ台クラルテ集会所、さくら会館、東柏ヶ谷3・4・6丁目自治会館、ルアンジュさがみ野管理棟、ニチイホーム、柏ヶ谷コミセン
中部	国分寺台商店街「いこいの場戸崎」、国分寺台自治会館、樽井集会所、大谷公民館、海老名みずほハイツ集会所、浜田自治会館
西部	さつき町団地内、河原口自治会館、中新田コミセン、えびな支援学校
南部	社家コミセン、杉久保サンパルク管理棟、門沢橋自治会館、海老名ケアサポートセンター、えびな南高齢者施設
中央	国分北集会所、国分緑苑自治会館、ルネ・エアズビル、国分中央自治会館、望地自治会館、国分コミセン、国分南原自治会館、勝瀬文化センター、中央3丁目自治会館

高齢者生きがい教室

パステル画教室(全6回)

ファンタジックなパステル画の世界を楽しみましょう。

☎ 9月18日～10月23日の毎週(火) 時13時30分～15時30分 場城島静也氏(海老名市美術協会会員) 費2000円(教材費) 場9月10日(月) 必着

骨盤体操教室(全5回)

インナーマッスルを鍛え、内臓から若さを保ちましょう。動きやすい服装でお越しください。

☎ 10月1日～29日の毎週(月) 時10時～11時30分 場河原彩伽氏(介護運動指導員) 費無料 場タオル・室内履き・飲み物 場9月15日(土) 必着

共通事項

☎ 高齢者生きがい会館 市内在住60歳以上の方で、全日程参加できる方 定16人 申往復はがき(1人1枚)に、教室名・住所・氏名・ふりがな・年齢・電話番号を、返信用表面に住所・氏名を記入し、〒243-0410 杉久保北2-3-4 高齢者生きがい会館100教室へ。応募多数の場合は抽選

えびな健康マイレージに参加しましょう

健康に関する取り組みを行いポイントを集めて応募すると、参加賞のほか、抽選で記念品を贈呈します。1人何口でも応募可。詳細は、市ホームページをご覧ください。