

万引や空き巣、自転車盗や車上狙いなどの犯罪の発生件数が、昨年は862件と過去最少でした。これからも、安全・安心なまちづくりのためにご理解とご協力をお願いします。



地域の目が犯罪の抑止効果に

振り込め詐欺に気を付けて!

振り込め詐欺の発生件数は51件と過去最多でした。キャッシュカードをだまし取る手口が多くなっています。不審に感じたら海老名警察署(☎232・0110)へ。

認知症予防の基礎知識を学び、パズルや軽い体操などを行います。4月24日～6月26日の毎週(水)(祝)除く(☎9時30分～11時30分)総合福祉会館(市内在居の65歳以上の方)35人(電話で地域包括ケア推進課へ。4月5日(金)締め切り。初めての方優先、応募多数の場合は抽選)



体に負担を掛けないプログラム

市内の犯罪発生件数が減少傾向に

☎(235)4789

ラグビーワールドカップの開催200日前を記念して、県と共同でイベントを開催します。小さなお子さんでも楽しめる「ラグビーづくしのイベント」です。ぜひお越しください。
 日3月3日(日)11時～17時
 場海老名駅前芝生スペース(めぐみ町3付近)☎ライブ、トークショー、体験・展示ブー

カウントダウンボード除幕式

海老名駅に設置するカウントダウンボードの除幕式を行います。13時～13時20分。場海老名駅前自由通路

ス、アトラクション、キッチンカー出店、除幕式など

☎(235)4927

ラグビーワールドカップ2019™ 開催200日前イベント in 海老名



脳イキキ教室(全9回)

運動や栄養、認知症など介護予防全般について学びます。送迎を希望する方は相談してください。4月22日～8月5日の原則毎週(月)(祝)除く(☎10時～12時)総合福祉会館(市内在居の65歳以上の方)で要支援の方は抽選

まるごと! 介護予防教室(全15回)

ストレッチとマシニングが体験できます。4月18日(木)13時30分～15時。場えびな市民活動センター。市内在居の65歳以上の方。10人(電話で地域包括ケア推進課へ。4月8日(月)締め切り。応募多数の場合は抽選)

無料の教室です。持ち物はお問い合わせください。

☎(235)4950

シニアから始める健康への取り組み



えびな未病フェア

～みんなで楽しく健康づくり～



「未病を治すかながわ宣言」ミビョーナ・ミビョーネ

☎(235)7880

病気になる前に、心と体の健康づくりを。年齢を問わず、気軽に参加できるものばかりです。費用無料、直接会場へ。「女みがき講座」「ヨガ体験」は2歳以上3人までの託児あり。

日3月24日(日) 10時～15時

場市役所1階エントランスホール・7階会議室など

無料健康測定コーナー

「健康度見える化コーナー」で健康測定をします。その結果で、ストレッチやリンパマッサージを行うボディケア体験コーナーを案内します。☎血圧・血管年齢、骨健康度・体組成・脳年齢・足指力・肩こりなどの測定



脳年齢計

健康度見える化コーナーで体の状態をチェック

食生活コーナー



1日に必要な野菜の摂取量350gがどれくらいかを量って当てます。お箸で豆拾いも。

体のバランスチェックコーナー

歩く姿を見て、専門家が体のゆがみをチェックします。

☎10時30分～12時・13時～14時30分



めざせ理想体型☆男みがき講座



講義中心。しなやかな筋肉を作るためのコツを学びます。

☎11時45分～12時15分

場703会議室

めざせ美肌☆女みがき講座



講義中心。薬膳を利用した腸内環境づくりを学びます。

☎13時45分～14時15分

場703会議室

健康・栄養相談コーナー

栄養士と保健師が体の悩みに応じます。

☎10時～12時・13時～15時

健康関連コーナー

水素水・馬肉・サプリメントなどを紹介。試飲・試食あり。



予約制のイベント

☎市内在住・在勤の方 申3月4日(月)から、直接または電話で健康推進課へ

親子で運動教室(かけっこ教室)

親子で楽しく体を動かしましょう。
 時①10時30分～11時10分②11時30分～12時10分③13時30分～14時10分場芝生広場定各回先着15組

キックボクシング体験

全身をくまなく使って運動しましょう。☎10時30分～11時30分場703会議室定先着20人



ヨガ体験

ヨガで心と体を整えましょう。☎12時30分～13時30分場703会議室定先着20人



未病とは…

心身が健康から発病に至るまでの、連続する全ての状態をいう。症状や程度はさまざま。

未病を理解し、自身の健康状態と向き合うことが大事!!

健康

未病

病気

「広報えびな」の共通マークとルール

☎日時・日にち 期期間 時時間 場場所 対対象 定定員 内内容 講講師 費費用 持持ち物 他その他 任任期
 条条件 主主催 Eメール Hホームページ 問問い合わせ 申申し込み 予予約制 祝祝日を除く 休休み

高齢者対象の教室など

えびな健康マイレージ2019対象

新元号が公表されていないため、平成31年以降の年次についても「平成」と表示しています。