



シニアから始める 健康づくりへの取り組みに



閩地域包括ケア推進課 ☎(235)4950

ビナスポお試し体験会



ストレッチとマシンが体験できます。
 日 11月21日(木) 13時30分～15時
 場 えびな市民活動センター
 定 市内の65歳以上の方 10人

高齢者生きがい教室 「太極拳入門教室」(全6回)

ゆったりとした動作でバランス感覚を養い、筋力維持を目指しましょう。
 日 11月5日～12月10日の毎週(火) 10時～12時
 場 第一高齢者生きがい会館
 定 市内在住の60歳以上で、全6回参加できる方 15人
 講 和田百合子氏(日本武連A級指導員) 費 無料
 申 往復はがき(1人1枚)に、教室名・住所・氏名・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 第一高齢者生きがい会館「太極拳入門教室」係へ。10月25日(金)必着。応募多数の場合は抽選。
 他 詳細は、海老名市シルバー人材センター(☎237-3001)へお問い合わせください。

脳イキイキ教室(全9回)

認知症予防を学び、パズルや軽い体操をします。初めての方優先。
 日 12月4日～令和2年2月12日の毎週(水) (12月25日と令和2年1月1日を除く) 9時45分～11時15分
 場 門沢橋コメン
 定 市内在住の65歳以上の方 35人

共通事項

費 無料
 申 電話で地域包括ケア推進課へ。10月31日(木)締め切り。応募多数の場合は抽選

未病講座

閩健康推進課 ☎(235)7880



両講座の参加もできます。費用無料。
 ◆「ヨガレッツ」「ヨガ」と「ストレッチ」を合わせたトレーニングです。日 11月8日(金) 場 えびな市民活動センタービナスポ
 ◆「バントレーニング」体にたまった老廃物を排出し、余分な脂肪を燃焼しましょう。日 12月13日(金) 場 海老名運動公園総合体育館
 ※共通事項 日 13時15分～14時45分
 申 市内在住の方 定 先着40人
 申 10月15日(火)から、電話で健康推進課へ

健康がいちばん教室

中性脂肪とコレステロール値を見直したいあなたに(全2回)



閩健康推進課 ☎(235)7880

脂質異常の基礎知識や予防方法を学ぶ講座です。気になる中性脂肪やコレステロール値を見直しましょう。日 ①11月12日(火) ②26日(火) 日 13時30分～15時30分
 場 市役所705会議室
 申 市内在住の20歳以上で、全2回参加できる方 定 先着20人
 申 ①脂質異常の病態・薬など②脂質異常を防ぐ食べ物とは
 講 ①小保利明氏(さがみ野中央病院副院長) ②市保健師・栄養士 費 無料
 申 10月15日(火)から、直接または電話で健康推進課へ

キリトリ

広報えびな 読者アンケート

より良い誌面づくりのため、「広報えびな」に対するご意見・ご感想をお寄せください。

閩シティプロモーション課 ☎(235)4574

封筒の作り方

キリトリ線に沿って紙面から切り取り、この面が外側になるように中央に折ります。

宛先を下にして、のりしろを貼り合わせます。

切手は不要です。そのままポストへ投かんしてください。

11月30日(土)締め切り

市ホームページからも回答できます。



差出有効期間
令和元年
11月30日まで
〔切手を貼らずに
お出ください。〕

2 5 2 - 1 1 9 0

海老名市勝瀬175番地の1

海老名市役所
シティプロモーション課 広報係 行

第14回えびな健康マラソン大会 交通制限にご協力を

閩文化スポーツ課 ☎(235)4927

10月20日(日)に開催する「第14回えびな健康マラソン大会」のコースとなる道路を車両通行止め、コースを横切る道路を原則として車両進入禁止とします。信号がある交差点に限りランナーの状況をみてコースを横断することがありますが、「海老名警察署前」と「海老名高校東側」交差点は横断できません。周辺道路の混雑が予想されますので、迂回のご協力をお願いします。

