

おうち時間を 楽しく過ごしましょう



問シティブロモーション課 ☎(235)8567

体操やダンスの動画などをインターネットで配信しています。梅雨の季節のおうち時間をつかって挑戦してみませんか。

おうちで

「海老名のびのび体操」

ゴムバンドを使った「海老名のびのび体操」。「胸開き運動」と「ブレーキ踏み運動」を、えび〜にゃがレクチャーします。基礎代謝を上げ、免疫力をアップしましょう。ゴムバンドなしでもできます。



海老名
のびのび体操動画



おうちで

「EBINAダンス」

海老名市オリジナルのダンス。「フルダンスバージョン」と「鏡スローバージョン」を、EBINAダンス事業実行委員がレクチャーします。



レクチャー動画
フルダンスバージョン



レクチャー動画
鏡スローバージョン

市制施行50周年記念

「EBINAダンス」

令和3年の市制施行50周年を記念して、市民の皆さんと一緒に「EBINAダンス」を踊る企画を予定しています。「EBINAダンス」をマスターし、一緒に踊りましょう。

●「えび〜にゃぬりえ」

えび〜にゃのイラストの塗り絵です。好きな色を塗ってあなただけの1枚を作ってみてください。塗り絵は季節ごとに更新していきます。お楽しみに！



●えび〜にゃと遊ぼう

えび〜にゃの間違い探しや点つなぎなど、簡単に遊べる内容を公開しています。ぜひ挑戦してみてください。



「えび〜にゃのお部屋」ページ

塗り絵などは市ホームページ「えび〜にゃのお部屋」からダウンロードしてください。

新たな健康習慣を始めましょう

えびな健康マイレージ2020



問健康推進課 ☎(235)7880

ポイントをためながら楽しく健康づくりができる「えびな健康マイレージ」。日々の取り組みで、健康体を目指しましょう。抽選で健康に関する記念品が当たります。ライフスタイルに合わせた無理のない取り組みで、健康と記念品を手に入れましょう。

市内在住・在勤の20歳以上の方 ①ポイントカードを健康推進課へ郵送(切手不要)、または市役所・えびなこどもセンター・コミセンなどに設置の専用応募箱へ。ポイントカードは市内公共施設で配布。令和3年1月31日(日)締め切り

ポイントは4種類

30ポイント	人間ドックの受診
10ポイント	各種検(健)診の受診
5ポイント	健康マイレージ対象のイベントや教室に参加
1ポイント	ラジオ体操やウォーキングなど自主的な取り組み

30ポイントためて応募しよう

健康に関する取り組みを行い、専用のポイントカードに記入します。30ポイント1口で、何回でも応募ができます。

「えびな健康マイレージの3ステップ」

① ポイントをためよう！

健康の取り組みを行いポイント
をためましょう

② 応募しよう！

30ポイントたまったら専用の応募
箱へ投かん、または郵送

③ 抽選で記念品ゲット！

当選すると、記念品がもらえます

応募者の声

● 前向きに検(健)診を受ける
きっかけになります。

● 毎回記録をとることで、
励みになりました。

● ウォーキングはこれからも
続けていこうと思います。

新たな運動習慣と食事の見直しを

新型コロナウイルス感染症予防のため外出の機会が減り、自宅で過ごす時間が長くなりました。ラジオ体操やストレッチ運動、健康を考えた食事の見直しなど、これまでに始められなかった運動習慣はありませんか。自宅でできる体に良い取り組みにチャレンジしてみましょう。



ラジオ体操



ストレッチ運動



健康を考えた食事