

# 健康推進課からのお知らせ

☎健康推進課 ☎(235)7880

## 地域健康・栄養相談

保健師と栄養士が、血圧や体重、生活習慣病などの相談に応じます。血圧や骨健康度も測定できます。直接会場へ。

☒**日時** 下表のとおり ☒**費** 無料

会場	日にち	時間
柏ヶ谷コミセン	8月19日(水)・10月 8日(木)	10時～11時30分
大谷コミセン	8月20日(木)・10月 9日(金)	
中新田コミセン	8月21日(金)・10月12日(月)	
上今泉コミセン	8月24日(月)・10月13日(火)	
国分コミセン	8月25日(火)・10月14日(水)	
杉久保コミセン	8月27日(木)・10月15日(木)	14時～15時30分
本郷コミセン	9月17日(木)・11月 6日(金)	
社家コミセン	9月18日(金)・11月 9日(月)	
下今泉コミセン	9月23日(水)・11月10日(火)	
勝瀬文化センター	9月24日(木)・11月11日(水)	
国分寺台文化センター	9月25日(金)・11月12日(木)	改修中のためお休み
門沢橋コミセン		



「運動、膝・腰痛の相談」「こころの相談」を毎月開催しているほか、職員が地域に出向いて講義する「出張健康講座」も行っています。詳細は、健康推進課へお問い合わせください。

## 未病講座

健康度見える化コーナーの活用方法

測定結果から分かることを解説します。

☒8月8日(土)  
 場 市役所701会議室  
 講 瀬戸健太郎氏(コンディショニングトレーナー)

講演「トップアスリートが伝える健康管理の秘訣」

スポーツ選手として日頃から気を付けていることや、トレーニング方法などを話します。

☒8月21日(金)  
 場 市役所702会議室  
 講 永井雄一郎氏(サッカー元日本代表)

※共通事項

時 14時～15時45分

対 市内在住の方

定 先着20人 費 無料

申 7月20日(月)から、電話で健康推進課へ。8月3日(月)締め切り



## これならできる! シリーズ 運動編

「5歳は若返る!? 運動習慣始めませんか?」

〈全4回〉

ストレッチや筋肉強化などを実践します。

☒8月21日・28日(金)、9月4日・11日(金)

時 9時30分～11時30分

場 えびな市民活動センタービナスポ小多目的室

対 市内在住・在勤の75歳未満の方

定 先着30人

費 無料

申 7月20日(月)から、電話で健康推進課へ。8月7日(金)締め切り



「えびな」とひらがなで書いた書道作品を募集します。

▼規格・点数 半紙(タテ)・1人1点

対 市内在住の小学校4年生

申 直接または郵送でシタイププロモーション課へ。8月31日(月)締め切り。応募票は同課で配布のほか市ホームページからダウンロード可

他 応募作品は返却しません

えびな

応募票



半紙の上半分に文字を書き、下半分には応募票を貼付

優秀作品は本誌のタイトルロゴに採用

☎シタイププロモーション課 ☎(235)4574

## 「広報えびな」のタイトルロゴを募集

令和2年度明るい選挙啓発ポスターコンクール作品を募集します。

▼規格 四つ切りか八つ切り画用紙、またはこれに準じる大きさの画用紙。タテ・ヨコどちらでも可。

対 市内在住・在学の小・中学生

申 直接、選挙管理委員会事務局へ。9月11日(金)締め切り

他 未発表の自作に限ります。作品は、県の「明るい選挙啓発ポスターコンクール」にも応募します

令和元年度小学校高学年の部  
 金賞作品



「選挙啓発ポスターコンクール」作品を募集

☎選挙管理委員会事務局 ☎(235)4905

## 「大腸がん検診を受けよう」

やよいクリニック 野澤直史

が増えているのです。

ただし、現在では治療が進歩しています。進行がんでも腹腔鏡で手術ができる病院が多く、近くの臓器に浸潤した状態や転移があっても、抗がん剤や放射線を組み合わせた手術によって良い結果が出ています。きちんと治療を受けることが大切ですが、まずは大腸がん発見のため怖がらずに検診を受けましょう。



このコーナーは、海老名市医師会が健康をテーマにした情報を提供します。次回は10月15日号に掲載予定。

健やか甬えびな