

海老名囲碁同好会

約100人の会員が椅子席で囲碁を楽しんでいます。囲碁に興味のある方、初めての方、女性も歓迎 日 毎週(土)10時～17時 場 文化会館(予定) 費 年3,500円(施設使用料など) 問 西村 ☎090(2728)3017

いけ花親子教室

季節の花を使って子どもから大人までいけ花を楽しみます。初心者歓迎。 日 毎月2回(水)16時～18時 場 総合福祉会館(予定) 講 永富秀悦氏(池坊) 費 1回750円(花材代) 問 窪田 ☎090(4748)9184

フルコンタクト・カラテ「志衛館」

以武会友。これから始めてみたい方、いつか本格的にやってみてみたい方歓迎。無料体験あり。詳細は、志衛館のブログをご覧ください 日 毎週(日)10時～11時30分 場 海老名運動公園総合体育館(予定) 費 1回500円(施設使用料など。同居の方は200円) 問 佐瀬 ☎090(5440)7744

多胎児サークル「サークルツインズ」

未就学児の親子で和気あいあいと活動しています。現在はオンライン雑談会や外遊びなど。不定期で季節のイベントもあります。詳細は、ホームページ・ツイッターでご確認ください 場 県立相模三川公園ほか 費 年300円(施設使用料など) 問 澤邊 ☎080(2331)3304

海老名女性支援電話「そよ風」

日々の生活の中で感じる不安や不満、悲しみなど。誰にも話せないときはお電話ください。秘密厳守。海老名市後援です。安心してお話しください。お待ちしております 日(火)10時～15時/金13時～16時 費 無料 問 後藤 ☎(235)7353

広報えびな 点字版・音声版

問 障がい福祉課 ☎(235)4813

広報の文字が見えにくい方にお送りします。

市民の広場

催しなどの案内

詩吟無料講習会

「岳精流日本吟院海老名教場」

詩吟に挑戦してみませんか。声を出すと血液の循環が良くなり、元気になるといわれています。初心者大歓迎 日 1月21日(木)10時～12時 場 文化会館302練習室 費 無料 問 小磯 ☎080(1046)3966

コグニサイズで認知症を予防

脳トレと運動を組み合わせた認知症予防運動をみんなで楽しみませんか。 日 場 1月23日(土)11時30分～12時45分/上今泉コミセン、25日(月)11時30分～12時45分/国分コミセン、14時～15時15分/杉久保コミセン 定 各回先着15人 費 500円(テキスト代など) 問 砂川 ☎090(9291)9024

メンバー募集

障がい者が集う読書クラブ「びなブックメイツ」

4月開催を目標に仲間を募集します。条件などの詳細はお問い合わせを。 日 毎月第3(日) 時 13時30分～15時30分 場 総合福祉会館(予定) 費 原則無料 定 市内在住・在勤の障がいのある方 定 先着10人 問 石井 ☎(235)0530

ハンドベルとトーンチャイム「音の花束」

初心者・シルバー大歓迎。無料体験あり、要予約 日 場 ①毎週(月)10時～12時/文化会館(予定) ②毎週(火)10時～12時/ビナレッジ(予定) ③毎週(土)15時30分～17時30分/社家コミセン(予定) 費 月3,000円～4,000円(講師謝礼・楽器使用料など) 問 山田 ☎090(9246)9291

催し

地域健康・栄養相談

問 健康推進課 ☎(235)7880

保健師と栄養士が、血圧や体重増加の悩み、生活習慣病などの相談に応じます。骨健康度や血圧も測定できます。直接会場へ 日 場 下表のとおり 時 14時～15時30分 費 無料

会場	日にち(1月)
本郷コミセン	18日(月)
社家コミセン	19日(火)
下今泉コミセン	20日(水)
勝瀬文化センター	21日(木)
国分寺台文化センター	22日(金)

デイサービス・デイケア活動発表展

問 地域包括ケア推進課 ☎(235)4950

「心と身体が元気になるデイ」をテーマに利用者の作品などを展示します。詳細は、えびなデイ連絡会(☎240-0727)へお問い合わせください。 期 1月25日(月)～2月12日(金)(閉庁日除く。初日は11時から、最終日は16時まで) 場 市役所エントランスホール 定 えびなデイ連絡会



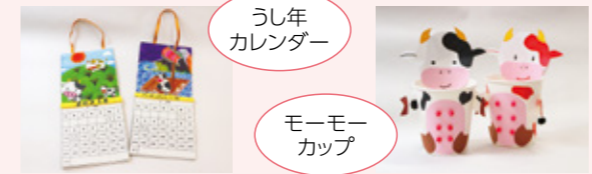
海老名産花きの展示

問 海老名市園芸協会事務局 ☎(238)4126

神奈川県花き展覧会の中止を受け、新鮮で色鮮やかな海老名産花きを市役所に展示しPRします 期 1月27日(水)～29日(金) 場 市役所エントランスホール 定 販売は行いません

2月 つくってあそぼう 問 学び支援課 ☎(235)4926

楽しく工作をします。詳細は市ホームページをご覧ください 時 14時15分～16時30分 定 小学生 定 上履き



会場	開催日
杉久保コミセン	5日(金)
上今泉コミセン	9日(火)
勝瀬文化センター	19日(金)
ビナレッジ	24日(水)
柏ヶ谷コミセン	26日(金)

これならできる! シリーズ 食事編 「食べているつもりでも実は野菜不足?」

問 健康推進課 ☎(235)7880

食事のバランスや上手な野菜の取り方を学びます 日 2月16日(火)9時30分～11時30分 場 えびな市民活動センタービナレッジ 定 市内在住・在勤の方 定 先着16人 費 無料 定 1月18日(月)から、直接または電話で健康推進課へ。2月5日(金)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)

問 健康推進課 ☎(235)7880

ストレッチや筋肉強化などを実践します 日 2月15日～3月8日の毎週(月) 時 14時～16時 場 えびな市民活動センタービナスポ小多目的室 定 市内在住・在勤の75歳未満で全4回参加できる方 定 先着30人 費 無料 定 1月18日(月)から、直接または電話で健康推進課へ。2月5日(金)締め切り

かなテクカレッジ(県立職業技術校)「2021年4月生Ⅱ期」

問 県産業人材課 ☎045(210)5715

職業に必要な知識、技術・技能を習得するための施設です。入校選考日は2月21日(日)です。詳細は、県産業人材課へお問い合わせください 定 就業意思がある方 定 1月12日(火)から、事前にハローワークで手続きの上、直接または郵送で、かなテクカレッジ東部(横浜市鶴見区)または西部(秦野市)へ。2月8日(月)締め切り(消印有効)

高齢者生きがい教室

「骨盤体操教室」(全5回)

問 地域包括ケア推進課 ☎(235)4950

内臓から若さを保つため、インナーマッスルを鍛えましょう 日 2月1日～3月8日の毎週(月)(2月22日除く) 時 10時～11時30分 場 第一高齢者生きがい会館 定 市内在住の60歳以上で、全5回参加できる方 定 10人 講 河原彩伽氏(介護予防運動指導員) 費 無料 定 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「骨盤体操教室」係へ。1月25日(月)必着。応募多数の場合は抽選 定 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

ヘルシークッキング「糖質のとりで血管を守ろう」

問 健康推進課 ☎(235)7880

講話と調理デモンストレーションを行います。試食はありません 日 3月2日(火)9時30分～11時30分 場 えびな市民活動センタービナレッジ 定 市内在住・在勤の方 定 先着16人 費 無料 定 1月18日(月)から、直接または電話で健康推進課へ。2月19日(金)締め切り 定 2歳以上、若干名の託児あり。要予約

えびなメールサービス

問 IT推進課 ☎(235)4715

登録はebina.i@mpx.wagmap.jp に空メールを送信してください。

募集

男女共同参画推進員

問 市民相談課 ☎(235)4568

男女共同参画に関する啓発活動やイベントなどに協力します 日 4月1日～令和4年3月31日(1年間) 定 市内在住・在勤の18歳以上の方 定 10人程度 定 応募用紙を直接または郵送で市民相談課へ。市ホームページからも可。用紙は、同課で配布または市ホームページからダウンロード可。3月8日(月)締め切り(必着) 定 活動は年5回程度。報酬はありません

第4回海老名市民講座まなBINA「続・隣町と海老名～子どもの世界～」(全3回)

問 学び支援課 ☎(235)8411

近世・近代の海老名と近隣地域の歴史資料から、地域の特性や民俗文化を学びます 日 ①2月4日(木)/子どもの生と死 ②18日(木)/子どものしつけと教育Ⅰ ③25日(木)/子どものしつけと教育Ⅱ 時 10時～11時30分 場 えびな市民活動センタービナレッジホール 定 市内在住・在勤・在学で全3回参加できる方 定 先着40人 講 片山兵衛氏(海老名市文化財保護審議委員) 費 無料 定 1月18日(月)から、電話で学び支援課へ

フレイルチェック～楽しく自分で健康チェック～

問 地域包括ケア推進課 ☎(235)4950

加齢により心身の機能が低下し要介護状態の危険性が高まる「フレイル」。東京大学監修の「フレイルチェック」で自身の健康状態を知りましょう。 日 ①2月15日(月)13時30分～16時 ②25日(木)13時～15時30分 場 総合福祉会館 定 市内在住の65歳以上の方 定 各回15人 定 握力測定・片足立ち上がり・舌の運動・手足の筋肉量の測定など 費 無料 定 電話で地域包括ケア推進課へ。2月5日(金)締め切り。応募多数の場合は抽選