





9月の文化会館

Table with 5 columns: 日 (Date), 内容 (Content), 開演 (Start), 終演 (End), 入場方法 (Admission), 主催者 (Organizer). Includes events like '運転免許証更新講習会', '映画会「ブリキの熊童」', etc.

○開演終演の前は午前、後は午後。○問い合わせは主催者に。○主催者の都合で変更になる場合があります。○今月の休館日は、7・14・21・28日です。海老名市文化会館(上郷476-2 ☎32-3231)

楽しくやせた!

スリム教室から

肥満は、食へ過ぎと運動不足が原因で、少しづつ減らなくても、「と放つておくと高血圧や心臓病、糖尿病を招きます。市では、これらの恐ろしい成人病を防ぎ、健康増進を目的とした「スリム教室」を開催しています。

肥満と健康についての講義、栄養士による食生活を変えるための講義と調理実習、体育指導員による体操など、変化に富んだものです。ふたん、あまり体を動かさないうえに、一時間を超す体操には音をあげる人もいたようでしたが、七月三十日の最終日には苦勞のかけあつて、ひとり残らず成果が表われました。

減り、なかには五・三キロも減った方もいて「おなかの脂肪がとれて、しゃがんで前のように苦しくなくなった」といううれしい意見が聞かれました。また、全員が共通した意見は、「仲間がいるので、楽しくやせられた」ということでした。やるためには、本人の強い意志が必要で、おひとりやせる自信のない方は、スリム教室をどうぞご利用ください。次回は十月十四日から始まりです。

第3回市総合体育大会

市体育協会主催による第三回市総合体育大会を開催します。ふるつてご参加ください。



何かしら?

- ▽種目：開催日「水泳(八月二十二日)、バスケットボール(八月二十二、二十九日、九月五日)、サッカー(八月二十日、九月五・十二日)、陸上(ハレール(九月五日)、空手(九月十二日)、バドミントン(九月十二日)か十九日、硬式野球九月十九日、ソフトボール(九月十九日)予定、野球(九月二十二日)、卓球(十月十七日)。

●糖尿病検査 血糖負荷検査を予約制、有料で行います。 ●健康増進相談 家庭の主婦を生活状況、健康保持、増進のため生活状況、健康状態、体力状況を調べて個人に合った総合指導を行います。予約制有料。2日間コース。 ●申し込み・問い合わせは、厚木保健所へ。

●厚木保健所 (☎24-1111) ●出張健康相談 指導内容：血圧測定、成人病相談、家族計画、生活・栄養相談、肥満についての相談、母性相談、尿検査を必要に応じて。 ●受付時間：各場所とも午後

●乳児健康相談 3日(金)・24日(金)午前9時~10時。 ●健康センター 13日(月)午前9時~10時。 ●休日急患診療所 医師会のご協力により休日・祝日診療を行います。

●9月の日程： ●幼児歯科相談 1日(水)午後1時~2時。 ●児童相談 13日(月)・27日(月)午後1時~3時。 ●栄養相談 13日(月)・27日(月)午後1時~3時。 ●幼児食、成人食などの食事に関する相談を行います。

赤ちゃん まんまる 赤ちゃん 山田倫寛くん 9か月1河原口 山田哲朗・多紀子夫妻の長男

●出張健康相談 指導内容：血圧測定、成人病相談、家族計画、生活・栄養相談、肥満についての相談、母性相談、尿検査を必要に応じて。 ●受付時間：各場所とも午後

●乳児健康相談 3日(金)・24日(金)午前9時~10時。 ●健康センター 13日(月)午前9時~10時。 ●休日急患診療所 医師会のご協力により休日・祝日診療を行います。

9月胎動ない 問いは、予防保健課 (〒243 海老名市国分155 ☎31-2111(代))

●巡回収集 9月7日(火)午前中に、市内7か所にてイヌとネコの巡回収集を行います。希望者は印鑑を持参して収集場所へ、各場所10分間ずつ、(一)内は収集車到着時間。猫の場合は必ず麻袋に入

●献血 8月25日(水)午前10時~正午(午後1時~3時)。 ●献血 8月25日(水)午前10時~正午(午後1時~3時)。 ●献血 8月25日(水)午前10時~正午(午後1時~3時)。

●健康センター 13日(月)午前9時~10時。 ●休日急患診療所 医師会のご協力により休日・祝日診療を行います。

休日急患診療所 医師会のご協力により休日・祝日診療を行います。 診療科目：内科、小児科。 電話：市役所(31)2111