

# えびな健康づくり講座



閩健康推進課 ☎(235)7880

食と運動、それぞれの視点から、市民の健康づくり普及に向けて市内の団体で活動する人を養成します。日程などの詳細は、市ホームページをご覧ください。

期 9月～令和5年2月のうち10日程度

場 市役所会議室ほか

対 市内在住のおおむね18歳～69歳で、講座修了後「食生活改善推進団体えびな会」または「健康えびな普及員会」の会員として活動できる方

定 各コース先着20人

内 ①食生活改善推進員コース

②健康えびな普及員コース

費 500円(受講料)、①は別途400円(食材料)

申 8月18日(木)から、電話または直接健康推進課へ。9月15日(木)締め切り

## 主な活動内容

### ◆食生活改善推進員

栄養バランスの良い献立作りや、生活習慣病予防・フレイル予防のための健康的な食生活を広めます。



「夏野菜と豚ばら肉のカレー炒め」。夏バテ対策など季節に合わせた献立も考案しています



献立紹介ページ

### ◆健康えびな普及員

体力測定会や体操教室、ウォーキングイベントなど、健康維持・増進を広める活動をします。派遣要請を受けて出張講座をすることもあります。



中新田で出張講座

# 新型コロナウイルス感染症 関連情報

閩海老名市新型コロナウイルスワクチン接種専用ダイヤル ☎0570(097)050(ナビダイヤル)

## ワクチン接種に関する相談

### 海老名市新型コロナウイルスワクチン接種専用ダイヤル

☎0570(097)050(ナビダイヤル)

時 9時～17時(土)日(祝)も対応

集団接種の予約や接種の問い合わせに応じます。

## 症状に関する相談

### 海老名市新型コロナウイルス感染症コールセンター

☎046(235)5234 ㊚046(235)7015

時(月)～(金)9時～17時(土)9時～12時(日)祝除く

本人・家族の症状に関する相談に応じます。電話相談が困難な方はファクスで受け付けます。咳や倦怠感の症状があるなど、気掛かりな場合は早めにご相談ください。

## ワクチン4回目接種

### 医療従事者など対象を拡大

厚生労働省からワクチン4回目接種対象拡大の方針が示されたことを受け、医療従事者などの接種券の申請を受け付けます。接種を希望する方は申請してください。申請方法などの詳細は、市ホームページをご覧ください。



接種券申請案内ページ

### 新型コロナウイルス感染症予防接種証明書(ワクチンパスポート)のコンビニ交付

マイナンバーカードを利用して、国内用または海外用の新型コロナウイルス感染症予防接種証明書(ワクチンパスポート)をコンビニエンスストアで取得できます。詳細は、市ホームページをご覧ください。



ワクチンパスポート案内ページ



# 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

## 高齢者生きがい教室

### ◆陶芸教室(全5回)

マグカップやお皿などを作ります。

日 9月10日～10月15日の毎週(土)(10月1日除く) 時 13時30分～15時30分

場 総合福祉会館

講 城所弘光氏(陶芸家)

費 3500円(材料費)

申 8月25日(木)必着

他 駐車場の利用は有料です

### ◆ロコモ予防体操教室(全5回)

いつまでも自分の足で歩くための運動習慣を身に付けましょう。

日 9月20日～10月18日の毎週(火) 時 10時30分～12時

場 第一高齢者生きがい会館

講 卓島美和氏(エアロビクスインストラクター)

費 無料

申 8月31日(水)必着



### ◆川柳入門教室(全5回)

季語のいろいろな生活の詩、川柳を学びます。

日 9月20日～10月25日の毎週(火)(10月4日除く) 時 13時～15時

場 第一高齢者生きがい会館

講 やまぐち珠美氏(カルチャー川柳講師)

費 無料

申 8月31日(水)必着



## ※共通事項

対 市内在住の60歳以上で、全5回参加できる方

定 10人

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「〇〇教室係」へ

他 応募多数の場合は抽選。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

## ピナスポでロコモ予防体操教室(全6回)

いつまでも自分の足で歩き続ける方法を学びます。

日 9月28日～11月2日の毎週(水)

場 えびな市民活動センターピナスポ

定 20人

他 駐車場の利用は有料です

## トランスフィットネス教室(全6回)

移動式のトレーニングマシンを使った出張型の運動教室です。

日 10月4日～11月15日の毎週(火)(10月25日除く)

場 下今泉コミセン

定 18人



## ※共通事項

時 13時30分～15時

対 市内在住の65歳以上で、全6回参加できる方

費 無料

申 電話で地域包括ケア推進課へ。8月31日(水)締め切り

他 初めての方優先。応募多数の場合は抽選