

健康講座



健康推進課 ☎(235)7880

健康教室

海老名のびのび体操やえびな口モ体操で体を動かします。握力や骨健康度などの測定もします。

日1月16日(月)10時～11時30分

場下今泉コミセン

対市内在住の方

定先着20人

費無料

主健康えびな普及員会

申1月4日(水)から、電話または直接健康推進課へ

フレイル予防料理教室

講話と調理実習を行います。

日2月7日(火)9時45分～12時

場えびな市民活動センタービナレッジ

対市内在住・在勤の方

定先着12人

費300円(食料代)

主 食生活改善推進団体えびな会

申1月5日(木)から、電話または直接健康推進課へ。30日(月)締め切り

他 駐車場の利用は有料です

健康がいちばん教室 ～美肌編～(全2回)

肌の手入れ方法や肌に良い食事などを学びます。

日場①2月2日(木)14時～16時

日場②2月9日(木)14時～16時

対市役所702会議室②21日(火)9時45分～12時

えびな市民活動センタービナレッジ

対市内在住の20歳以上で、全2回参加できる方

定先着20人

主 齊藤典充氏(なごみ皮ふ

柔軟編

関節、筋肉など凝り固まった体の柔軟性を高めま

日2月20日(月)

場 豊浦杏菜氏(フィットネスインストラクター)

対市内在住・在勤の方

定先着20人

費無料

主 吉川麻美氏(フィットネスインストラクター)

申1月11日(水)から、電話または直接健康推進課へ

他 駐車場の利用は有料です

未病講座

「正月太りを改善させよう!!」



柔軟編

関節、筋肉など凝り固まった体の柔軟性を高めま

日2月20日(月)

場 豊浦杏菜氏(フィットネスインストラクター)

対市内在住・在勤の方

定先着20人

費無料

主 吉川麻美氏(フィットネスインストラクター)

申1月11日(水)から、電話または直接健康推進課へ

他 駐車場の利用は有料です

びなウェル健康講座

エクササイズクラス

◆「女性のがん検診」

20代から受けるのが好ましい子宮がん検診について学びます。

日1月28日(土)10時30分～11時30分

場 カラダテラス海老名

対市内在住の18歳以上の女性定先着20人

主 沼沼美雪氏(カラダテラス海老名医師)

申1月28日(土)10時30分～11時30分

場 カラダテラス海老名

対市内在住の18歳以上の女性定先着20人

主 沼沼美雪氏(カラダテラス海老名医師)

申1月28日(土)10時30分～11時30分

場 カラダテラス海老名

対市内在住の18歳以上の女性定先着20人

主 沼沼美雪氏(カラダテラス海老名医師)

申1月28日(土)10時30分～11時30分

場 カラダテラス海老名

対市内在住の18歳以上の女性定先着20人

主 沼沼美雪氏(カラダテラス海老名医師)

申1月28日(土)10時30分～11時30分

場 カラダテラス海老名

対市内在住の18歳以上の女性定先着20人

主 沼沼美雪氏(カラダテラス海老名医師)

申1月28日(土)10時30分～11時30分

場 カラダテラス海老名

対市内在住の18歳以上の女性定先着20人

主 沼沼美雪氏(カラダテラス海老名医師)

申1月28日(土)10時30分～11時30分

場 カラダテラス海老名

対市内在住の18歳以上の女性定先着20人

主 沼沼美雪氏(カラダテラス海老名医師)

申1月28日(土)10時30分～11時30分

場 カラダテラス海老名

対市内在住の18歳以上の女性定先着20人

主 沼沼美雪氏(カラダテラス海老名医師)

申1月28日(土)10時30分～11時30分

場 カラダテラス海老名

対市内在住の18歳以上の女性定先着20人

主 沼沼美雪氏(カラダテラス海老名医師)

申1月28日(土)10時30分～11時30分

場 カラダテラス海老名

対市内在住の18歳以上の女性定先着20人

主 沼沼美雪氏(カラダテラス海老名医師)

申1月28日(土)10時30分～11時30分

場 カラダテラス海老名

対市内在住の18歳以上の女性定先着20人

主 沼沼美雪氏(カラダテラス海老名医師)

申1月28日(土)10時30分～11時30分

場 カラダテラス海老名

対市内在住の18歳以上の女性定先着20人

主 沼沼美雪氏(カラダテラス海老名医師)

申1月28日(土)10時30分～11時30分

場 カラダテラス海老名

対市内在住の18歳以上の女性定先着20人

主 沼沼美雪氏(カラダテラス海老名医師)

申1月28日(土)10時30分～11時30分

場 カラダテラス海老名

対市内在住の18歳以上の女性定先着20人

主 沼沼美雪氏(カラダテラス海老名医師)

申1月28日(土)10時30分～11時30分

場 カラダテラス海老名

対市内在住の18歳以上の女性定先着20人

主 沼沼美雪氏(カラダテラス海老名医師)

申1月28日(土)10時30分～11時30分

場 カラダテラス海老名

対市内在住の18歳以上の女性定先着20人

省エネルギー・節電にご協力を

困危機管理課 ☎(235)4790

冬は暖房や給湯などの使用により、エネルギー消費量が増加しますが、今冬は全国的に電力需給が厳しい見通しです。3月31日(金)まで無理のない範囲で省エネルギーや節電への協力をお願いします。電力使用量や需給状況は、お使いの電力会社へお問い合わせください。

【取り組み例】

- ① 適切な暖房温度を心掛けましょう。
- ② テレビや照明などのこまめな節電に努めましょう。
- ③ 使わない電気製品は、コンセントを抜いておきましょう。



広報えびな読者アンケート集計結果

困シテイプロモーション課 ☎(235)4574

「広報えびな」読者アンケートの集計結果をお知らせします。ご意見・ご要望は今後の広報誌作成の参考にします。ご協力ありがとうございました。アンケート結果の詳細は、市ホームページをご覧ください。



アンケート集計結果ページ

【実施期間】令和4年9月12日～10月31日

【調査方法】本誌令和4年9月15日号に掲載し、郵送・市ホームページで受け付け

【総回答数】464件



第26回 伝承

「駅」「史跡」「公園」「暮らし」などから、海老名の「あの時」「あの場所」を写真でつづります。

海老名氏霊堂

霊堂の周辺には、中世の武士、海老名氏の館があったとされるが定かではない。海老名氏と本市との関連は、源有兼(ありかね)という武士が相模国の国司として永久元(1113)年から4年間、在任したことが始まり。海老名氏は、その嫡子の季兼が地名をなぞって名乗り始めたといわれる。またその嫡子の海老名季貞(定)は源八とも称され、鎌倉時代の歴史書「吾妻鏡」や、「保元物語」「曾我物語」にも名を残す海老名氏一族の名将だった。

霊堂は、源八さんの愛称で親しまれ、今も大切に管理されている。



昭和30年代



海老名氏霊堂入り口から撮影

現在

