

びなウェル健康教室



問びなウェル ☎(204) 4560

アクティブクラス

スラックレール体験!

人工芝のコートで、スラックレールを使ってバランスを取りながら、体幹を強化します。

日 5月3日(水) 10時~11時30分
(雨天中止)

場 海老名フットサルアリーナ クレッセル(社家1131)

対 市内在住の方

定 先着20人

講 スラックレールトレーナー

他 小学生以下は保護者同伴

オンラインクラス

疲れリセットストレッチ ~オンライン版~

運動で心と体の凝りをほぐします。

日 5月19日(金) 19時~20時10分

対 市内在住の18歳以上の方

講 山口 薫氏(健康運動指導士)

他 Zoomを使用



レクチャークラス

海老名市の健康診断! ココが凄い!

市の健康診断を実際の健診会場で説明します。

日 5月27日(土) 11時30分~12時20分

場 カラダテラス海老名(めぐみ町3-1 ビナガーデンズパーチ7階)

対 市内在住の18歳以上の方

定 先着20人

講 カラダテラススタッフ

他 駐車場の利用は有料です

※共通事項 費無料 日 4月5日(水)から。(月)(水)(金)は13時~20時、(土)(日)は10時~20時に、電話または直接びなウェル(めぐみ町3-1 ビナガーデンズパーチ6階)へ

世帯数と人口

〈令和5年3月1日現在〉

世帯数

61,158世帯
(59,571世帯)

人口

139,611人
(137,575人)

男 70,109人
(69,104人)

女 69,502人
(68,471人)

※()内は前年同月
(令和4年3月)の値

今月の納税・納付

〈納期限5月1日(月)〉

■ 市営住宅使用料[4月]

■ 保育所保育料[4月]

納付は、口座振替が便利です。

※三井住友銀行窓口での公金納付は、3月31日で終了しました

今号の題字

えびな



今がんばっていることは、ピアノです。

今泉小学校 はしもとさとか 橋本慧香さん(10歳)

編集
雑記

インターネットが自宅で使えるようになったのも、初めてガラケーを手にしたのも約20年前。便利さや新しいツールに喜び興奮したことを覚えています。今はスマートフォンが普及し、デジタル化が更に加速する時代。日々進化する機能への複雑さも感じますが、生活や仕事が便利で豊かになっていくことを期待しています。(け)