

健康講座

健康推進課 ☎(235)7880



初夏の海老名耕地を散策しよう

今福薬師門公園や市役所周辺を歩き、野草を観察しながら海老名耕地の成り立ちを学びます。

日 5月17日(水) 9時～12時(小雨決行・雨天中止) 市内在住の方定 先着20人 内「コース」海老名中央公園、七重の塔(集合) ↓ 今福薬師門公園 ↓ 三日月地 ↓ 市役所(解散) 主催 健康えびな普及員会

出張健康教室

体操と健康チェック

海老名のびのび体操やえびな口コ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 5月23日(火) 10時～12時 場 杉久保コミセン 市内在住の方定 先着20人 主催 健康えびな普及員会

正しいオーラルケアで美しい笑顔

サンスター(株)社員、市保健師・管理栄養士、オーラルフレイル健口推進員がオーラルケアについて話します。

日 5月26日(金) 10時～11時30分 場 門沢橋コミセン 市内在住・在勤の方定 30人 申 5月19日(金) 締め切り 他 応募多数の場合は抽選



地場産野菜を使った食育講座「自宅で野菜苗を育てよう」

日 6月6日(火) 14時30分～15時30分

場 JAさがみ海老名グリーンセンター (大谷246)

市内在住・在勤の方定 20人

食生活改善推進団体えびな会

日 5月26日(金) 締め切り

他 応募多数の場合は抽選



共通事項

費 無料
申 5月2日(火) から、電話または直接健康推進課へ

びなウエル健康教室

健康推進課 ☎(204)4560



アクティブクラス

「運動して栄養を正しく取る！運動と食の特別体験！」

現役スポーツトレーナーと運動後、美腸活カフエに移動し、試食を交えて運動に効果的な栄養の取り方を学びます。

日 6月3日(土) 14時～16時15分 場 文化会館大練習室、L for You AOYAMA 海老名店(めぐみ町3) ビナガーデンズパーチ 3階 市内在住の方定 15人 講 スポーツトレーナー(理学療法士)、管理栄養士 申 5月24日(水) 締め切り 他 小学生以下は保護者同伴

レクチャークラス「花粉症について」

花粉症の治療や予防方法を話します。

日 6月17日(土) 14時30分～15時30分 場 びなウエル(めぐみ町3) ビナガーデンズパーチ6階 市内在住の18歳以上の方定 20人 講 井戸光次朗氏(海老名こじろう耳鼻咽喉科海老名病院院長) 申 6月9日(金) 締め切り

エクササイズクラス「しなやか！美ボディストレッチ」

心も体も健やかにするエクササイズをします。

日 6月24日(土) 10時～11時10分 場 えびな市民活動センター ビナスポ 市内在住の18歳以上の方定 30人 講 山口薫氏(健康運動指導士) 申 6月16日(金) 締め切り

共通事項

費 無料 申 5月8日(月) から。(月)(水)(金)は13時～20時、(土)(日)(祝)は10時～20時に、電話または直接びなウエルへ 他 応募多数の場合は抽選。駐車場の利用は有料です



こころとカラダの健康教室「ともの輪」



岡地域包括ケア推進課 ☎(235)4950

参加者同士で交流しながら、年間を通して認知症介護予防のための脳トレーニングや健康体操をします。都合の良い日時に直接会場へ。詳細は、海老名市社会福祉協議会 ☎(232)1600へお問い合わせください。

日場左表のとおり

市内在住の65歳以上の方定 先着10～20人程度

費 無料

持 上履き(スリッパ不可)、飲み物

他 一部施設の駐車場の利用は有料です

曜日	開始日	時間	会場
第1・3(月)	5月1日	10時～11時30分	社家自治会館
		13時30分～15時	大谷コミセン
第2・4(月)	5月8日	10時～11時30分	杉久保コミセン
			柏ヶ谷コミセン
第1・3(火)	5月2日	10時～11時30分	国分北集会所
第2(火)(8月のみ第4(火))	5月9日	10時15分～11時30分	勝瀬文化センター
		13時30分～15時	総合福祉会館
第1・3(水)	5月17日	10時～11時30分	上郷自治会館
第2・4(水)	5月10日	10時～11時30分	国分中央自治会館
		13時40分～14時40分	上今泉コミセン
第1・3(木)	5月18日	10時～11時30分	本郷コミセン
		13時30分～15時	総合福祉会館
第2・4(木)	5月11日	10時～11時30分	中野あいあい館
		13時30分～15時	総合福祉会館
第1・3(金)	5月19日	10時～11時30分	門沢橋コミセン
		13時30分～15時	中新田自治会館
第2・4(金)	5月12日	10時～11時30分	中新田コミセン



シニアから始める健康づくりへの取り組みに



岡地域包括ケア推進課 ☎(235)4950

高齢者生きがい教室

「手芸教室」(全6回)

リバースキルトバッグを作ります。

日 5月23日～6月27日の毎週(火) 10時～12時

講 日比野洋子氏(パッチワーク講師)

費 2800円(材料費) 申 5月15日(月) 必着



「俳句入門教室」(全5回)

俳句を学び、作って楽しみましょう。

日 5月31日～6月28日の毎週(水) 10時～12時

講 吉田博一氏(海老名市俳句協会会長) 費 無料

「健康フラダンス教室」(全5回)

フラダンスを取り入れた健康体操をします。

日 6月1日～29日の毎週(木) 13時30分～15時30分

講 若佐登志美氏(フラダンス講師) 費 無料 申 5月22日(月) 必着

ビナスポでアクアウォーキング(全6回)

水中ウォーキングのこつを身に付けます。

日 6月30日～8月4日の毎週(金) 13時30分～15時

場 えびな市民活動センター ビナスポ

市内在住の65歳以上の方定 20人 費 無料

他 初めの方優先。応募多数の場合は抽選。駐車場の利用は有料です

