

# 「海老名市高齢者訪問事業」を試験的に実施

岡地域包括ケア推進課 ☎(235)4950

医療や介護、福祉の支援が必要な状態にもかかわらず受けられていない高齢者を支援するため、医師・歯科医師による訪問を、11月1日から試験的に開始します。対象者に行ったアンケートをもとに、訪問時に個別の提案や相談などを行います。

※要介護3以上に認定されている75歳以上の方で、医療や介護、福祉のサービス利用がない方



# びなウエル健康教室



岡びなウエル ☎(204)4560

## ◆レクチャークラス「聞いて動いて学ぶ、家族の健康」

風邪の予防や体づくりの方法などを講話と運動で学びます。

☎12月10日(日)8時30分～10時 岡市内在住の方 岡山下愛苗氏(えびなファミリクリニック)院長 ☎11月29日(水)締め切り 小学生以下は保護者同伴

## ◆エクササイズクラス「体の丸まり解消！冬の自宅トレーニング術」

年末年始に備えて運動習慣を身に付けます。

☎12月18日(月)19時～20時 岡市内在住の18歳以上の方 岡山口薫氏(健康運動指導士) ☎12月6日(水)締め切り

### 共通事項

岡ルネサンス海老名ヒナガーデンズ24(めぐみ町3-1)ヒナガーデンズパーチ9階  
定20人 費無料 ☎11月4日(土)から ☎(水)金は13時～20時、(土)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

# 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

## フレイルチェック

「楽しく自分で健康チェック」

「フレイル」とは加齢により心身の機能が低下した状態のことです。運動や栄養などのテストやチェック、東京大学監修の「フレイルチェック」などを通じて健康状態を確認しましょう。

☎12月6日(水)10時～12時15分

岡国分寺台文化センター

岡市内在住の65歳以上の方

定18人

内握力・筋肉量測定、片足立ち上がりなど

費無料

申電話で地域包括ケア推進課へ。11月24日(金)締め切り

他応募多数の場合は抽選

## 高齢者生きがい教室

### ◆スマートフォン教室

操作方法を「から学が」基本操作コースと30分の相談ができる「個別相談コース」があります。

☎12月4日(月)

時①「基本操作コース」10時～12時 ②「個別相談コース」A(13時30分～14時) B(14時から) C(14時30分～15時) D(15時から)

岡市内在住の60歳以上でスマートフォンを

所持する方

定①9人②各回3人

岡ジェイコム(株)社員

## ◆健康フレイル教室

東京大学監修の「フレイルチェック」などを通じて健康状態を確認しましょう。

☎12月7日(木)

時A(10時～12時15分) B(13時45分～16時)

岡市内在住の65歳以上の方

定各回10人

## 高齢者生きがい教室共通事項

場 第一 高齢者生きがい会館 費 無料  
往復はがき(1人1枚)の返信用  
表面に住所・氏名を、往信用裏面に教室名・希望コース(スマートフォン教室のみ)・希望時間のアルファベット・住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、〒243-0410 杉久保北2-3-4 第一 高齢者生きがい会館「生きがい教室係」へ。11月17日(金)必着  
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

# 第5回海老名市民講座まなびーな小・中学生のための科学講座「空気・おもしろさ・電気を感じて もっと知ってみよう！」

岡学び支援課 ☎(235)8411

実験や体験、ものづくりを通じて科学を学びます。

☎12月2日(土)「空気をたくさん感じてみよう」②9日(土)おもちゃでなにな」③16日(土)「電気を使って、なにができる」時9時30分～11時30分 岡今泉中学校物理室 岡市内在住の小学校4年生～中学校1年生 定各回先着20人 岡野田啓司氏(今泉中学校教諭) 費無料 ☎11月2日(木)から、電話で学び支援課へ

# 文化財ガイド「秋葉山古墳群と周辺の遺跡・寺院をめぐる」

岡教育総務課 ☎(235)4925

弥生時代終末期から古墳時代前期にかけて造られた秋葉山古墳群などをたどる約5キロのコースです。

☎12月2日(土)9時30分～12時(小雨決行、荒天は3日(日)に延期) 定先着40人 岡「コース」かしわ台駅西口(集合) ↓ 護王姫の碑 ↓ 常泉院 ↓ 秋葉山古墳群 ↓ かしわ台駅西口(解散) 費無料 岡市教育委員会、NPO法人海老名ガイド協会 ☎11月2日(木)から、電話または直接教育総務課へ 小学生以下は保護者同伴



# 第11回 えびなSDGs

持続可能なより良い未来の実現を目指し、できることから始めてみませんか。SDGsの17の目標を毎月1日号で紹介します。

岡環境政策課 ☎(235)4912

## 私たちにできること



目標11 日本は都市部に住む人口の割合が高く、今後も増加すると予測されています。都市部への人口集中は地域活性化が見込まれる一方、「交通渋滞」「大気汚染」「災害に対する弱さ」「犯罪の増加」などの課題も増えます。全ての人が住み続けられる安全・安心なまちづくりを目指しましょう。

### 徒歩や自転車で移動する

身近な場所へ行くときは徒歩や自転車などで移動することで、排ガスを起因とする環境問題への対策、交通渋滞の解消、健康促進にもつながります。シェアサイクルも活用してみましょう。



海老名シェアサイクル案内ページ

### 地域活動に参加する

防災訓練、清掃活動、祭りなど、地域活動に参加することは、地域への理解や住民同士のコミュニケーションが深まるだけでなく、防災・防犯、地域貢献にもつながります。