

にぎわい振興ガイド 「光の祭典イルミネーションと 天平文化遺産を歩く」

閩商工課 ☎(235)8439

約5kmのコースを歩きます。

☑12月16日(土)14時～16時30分(小雨決行、雨天は17日(日)に延期)

定先着40人

内【コース】海老名駅西口中心広場えび～にや像前(集合)→かがり塚→浅井の水→史跡相模国分寺跡→海老名中央公園「七重の塔」(解散)

費無料

☑NPO法人海老名ガイド協会・市

☑11月16日(木)から、電話または直接商工課へ



ビナスポで ロコモ予防体操教室〈全6回〉



閩地域包括ケア推進課 ☎(235)4950

いつまでも自分の足で歩き続ける方法を学びます。

☑令和6年1月10日～2月14日の毎週(水)

時13時30分～15時

場えびな市民活動センタービナスポ

対市内在住の65歳以上で全6回参加できる方

定30人

費無料

☑電話で地域包括ケア推進課へ。11月29日(水)締め切り

☑初めての方優先。応募多数の場合は抽選。駐車場の利用は有料です



食物アレルギー講演会 「入園・入学前に必要な準備」

閩市民相談課 ☎(235)4567

食物アレルギーについて医師から学びます。市学校給食の食物アレルギー対策も紹介します。オンライン視聴もできます。

☑12月9日(土)13時30分～15時30分

場市役所401会議室

定先着100人・オンライン先着100人

講佐藤さくら氏(国立病院機構相模原病院臨床研究センターアレルギー性疾患研究部長)

費無料

☑11月16日(木)から、市ホームページで。電話または直接市民相談課へも可 ☑Webexを使用



出張健康教室



閩健康推進課 ☎(235)7880

◆体操と健康チェック

海老名のびのび体操やえびなロ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。

☑12月14日(木)10時～12時

場中新田コミセン

定20人

☑健康えびな普及員会

☑11月17日(金)から、電話または直接健康推進課へ。12月5日(火)締め切り



◆快眠生活で心も体も健康に

睡眠改善のための自己チェックや快眠のこつについて学びます。

☑12月20日(水)10時～11時30分

場大谷コミセン

定30人

講第一生命保険(株)保健師、市保健師・管理栄養士

☑11月16日(木)から、電話または直接健康推進課へ。12月13日(水)締め切り



※共通事項

☑市内在住の方 費無料

☑応募多数の場合は抽選