

## 健康講座

健康推進課 ☎(235)7880

普及員会健康教室  
「体操と健康チェック」

海老名のびのび体操やえびな口「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 7月5日(金) 13時30分～15時30分  
場 下今泉コメン

市内在住の方

健康えびな普及員会、市保健師

申 6月4日(火)から、電話または直接健康推進課へ。28日(金)締め切り

家族の健康を考えるセミナー  
「みんなで、熱中症・夏バテ対策！」

熱中症が多発する梅雨明け前に、講話や体操で熱中症の予防法を学びます。

日 7月9日(火) 10時～11時30分

場 市役所702会議室

市内在住・在勤の方

熱中症対策アドバイザー、市管理栄養士、市保健師

申 6月5日(水)から、電話または直接健康推進課へ。7月2日(火)締め切り

共通事項

定 20人

費 無料

他 応募多数の場合は抽選

## びなウエル健康教室

びなウエル ☎(204)4560

レクチャークラス

「今すぐできる！簡単！ながらダイエット」

仕事や家事をしながら実践できるダイエット法を学びます。

日 7月15日(月)(祝) 11時～12時 びなウエル(めぐみ町3・1ビル)ガーデンズパーチ6階 定15人 講師 大塚瑛裕氏(理学療法士)

エクササイズクラス

「ヒップホップダンスで体幹を鍛える」

ダンスが初めての人や運動が苦手な人でも楽しめるプログラムです。

日 7月21日(日) 10時～11時30分 会場 レンブランドフィット24海老名(中央2・9・50) 定20人 講師 Rei氏(ダンスインストラクター)

「骨盤から背中をほぐしシルエット美人を目指す！」

骨盤や背中を動かすエクササイズです。

日 7月28日(日) 8時30分～10時 会場 ルネサンス海老名ビル ナガーデンズ24(めぐみ町3・1ビル)ガーデンズパーチ9階 定20人 講師 山口薫氏(健康運動指導士)

共通事項

市内在住の18歳以上の方 費 無料 申 6月7日(金)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。30日(日)締め切り 他 応募多数の場合は抽選

## 令和5年度環境調査結果概要報告

環境政策課 ☎(235)4912

水質(BOD/生物化学的酸素要求量)

市内の主要河川(①永池川②貫抜川③目久尻川)で測定し、①②で年間平均値が環境基準値を上回る地点がありました。冬季の測定で高い測定値が出たものの、春季の測定で回復傾向が見られました。

※1: 酸性雨や紫外線により光化学反応を起し、光化学オキシダントを生成するなど大気汚染原因物質の一つ  
※2: 環境基本法により維持されることが望ましいと定められた目標値

ダイオキシン	【単位】大気: pg-TEQ/m <sup>3</sup> 、土壌: pg-TEQ/g		
	最大値	最小値	環境基準値
大気	0.012	0.009	0.6
土壌	5.0	4.3	1000

  

窒素酸化物	【単位】ppb		
	最大値	最小値	環境基準値
窒素酸化物	23	11	60

  

水質(BOD/生物化学的酸素要求量)	【単位】mg/l		
	最大値	最小値	参考とする環境基準値
永池川	2.4	1.1	2.0
貫抜川	2.5	1.9	
目久尻川	1.5	1.2	3.0

## シニアから始める健康づくりへの取り組みに

【高齢者生きがい教室】地域包括ケア推進課 ☎(235)4951

【男性対象ビナスポお試し体験会】地域包括ケア推進課 ☎(235)4950

高齢者生きがい教室

鉛筆デッサン画教室(全6回)  
鉛筆の濃淡でデッサン画を楽しみましょう。

日 6月29日～8月3日の毎週(土) 10時～12時

場 総合福祉会館

市内在住の60歳以上で、全日程参加できる方

講師 中根秀夫氏(美術講師)

費 12000円(材料費)

申 6月17日(月) 必着

他 駐車場の利用は有料です

男性シニア健康空手体操教室(全5回)

空手の基本動作で体幹を鍛える体操をします。

日 7月4日～8月1日の毎週(木) 13時30分～15時

場 第一高齢者生きがい会館

市内在住の60歳以上で、全日程参加できる男性

講師 蘭菊村敏彦氏(全日本空手道連盟錬武会七段教士)

費 無料

申 6月20日(木) 必着

高齢者生きがい教室共通事項

定 12人 申込 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・住所・氏名(ふりがな)・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 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

男性対象ビナスポお試し体験会

ストレッチとマシンが体験できます。

日 7月18日(木) 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歳以上の男性

定 10人

費 無料

申 電話で地域包括ケア推進課へ。6月14日(金)締め切り

他 応募多数の場合は抽選。駐車場の利用は有料です

## EBI-LOG エビ・ログ

こんなことがありました

4.24

### 子育てを応援！乳幼児向け室内遊具の贈りもの

(株)小田急SCディベロップメントの「マチチカ、ヒトチカプロジェクト」として、同社から市へ子育てを応援するギフトが贈られました。子育て支援センターで活用します。



4.25

### 岡山県総社市と「包括連携に関する協定」を締結

市と総社市はこれまで、トルコ地震や能登半島地震など、被災地支援の分野で協力関係を築いてきました。今後も両市で先進的な取り組みを共有し、諸課題への対応力強化につなげます。



4.25

### 門沢橋地区の移動支援に You Bus実証運行を開始

You Bus「門沢橋ルート」の実証運行が始まりました。式典ではテープカットを行い、運行の安全などを願いました。

You Busは今後もさらなる移動支援の充実を目指します。

