

# 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 ☎046(235)4951

【トランスフィットネス教室・まるごと！介護予防教室】

地域包括ケア推進課 ☎046(235)4950

## 高齢者生きがい教室

### スマートフォン教室

自分のスマートフォンを使って、LINEアプリや地図アプリなどの基本操作を学びます。

【A】9月7日(土)10時～12時【B】7日(土)13時30分～15時30分【C】7日(土)17時～19時【D】8日(日)10時～12時【E】8日(日)13時30分～15時30分【F】8日(日)17時～19時【場】総合福祉会館☎市内在住の60歳以上で、スマートフォンを所持する方☎各回9人☎ジェイコム(株)社員☎8月27日(火)必着☎他駐車場の利用は有料です

### ロコモ予防体操教室へ全5回

いつまでも自分の足で歩き続ける方法を学びます。

【9月10日～10月15日の毎週(火)】(9月24日除く)☎10時30分～12時【場】第一高齢者生きがい会館☎市内在住の65歳以上で、全5回参加できる方☎12人☎調卓島美和氏(エアロビクスインストラクター)☎8月28日(水)必着

## 高齢者生きがい教室共通事項

【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)・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☎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(☎046・237・3001)へお問い合わせください

## トランスフィットネス教室へ全6回

移動式のトレーニングマシンを使った運動や、いすに座ってできる体操をします。

【10月1日～11月12日の毎週(火)】(10月22日除く)☎13時30分～15時【場】下今泉コミセン☎市内在住の65歳以上で、全6回参加できる方☎15人☎無料☎電話で地域包括ケア推進課へ。8月30日(金)締め切り☎他初めての方優先。応募多数の場合は抽選

## まるごと！介護予防教室へ全10回

運動や栄養、お口の健康、認知症などをテーマに介護予防について学びます。

【10月17日～12月19日の毎週(木)】☎10時～11時40分【場】総合福祉会館☎市内在住の65歳以上で要支援1・2の方、地域包括支援センターでのチェックリスト・面接による条件を満たした方☎15人☎無料☎電話で地域包括ケア推進課へ。9月2日(月)締め切り☎他初めての方優先。応募多数の場合は抽選。送迎あり。駐車場の利用は有料です

## お知らせ

### 令和6年度第2回Jアラート全国一斉情報伝達試験を実施

☎危機管理課 ☎046(235)4501

8月28日(水)11時ごろ、防災行政無線や防災ラジオからJアラートの伝達試験放送が流れます。災害と間違えないように注意してください。サイレンは流れません。

### 市内保育所などの見学受け付け9月2日から開始

☎保育・幼稚園課 ☎046(235)4824

来年度の入所申請を前に、9月2日(月)から、市内保育所などの見学を受け付けます。申し込み方法は園ごとに異なります。入所申請の受け付けは10月1日(火)からです。詳細は、市ホームページをご覧ください。



案内ページ

### 8月21日～27日は「こどもの人権相談」強化週間

☎市民相談課 ☎046(235)4568

「あなたの悩みを聞かせてね」をキャッチコピーに、いじめや虐待などを受けた子どもの人権について、電話とLINE「法務局LINEじんけん相談」で相談に応じています。相談は無料です。期間中は次のとおり受け付け時間を延長し、(土)(日)も対応します☎8時30分～19時(土)(日)は10時～17時

【こどもの人権110番】☎0120(007)110(フリーダイヤル)



法務局LINEじんけん相談

### 児童扶養手当・特別児童扶養手当現況届は8月30日(金)まで

☎国保医療課 ☎046(235)4823

児童扶養手当は父子・母子家庭、特別児童扶養手当は障がいのあるお子さんを養育している家庭が対象です。いずれも支給要件・所得制限があります。詳細は、国保医療課へお問い合わせください。現在受給中の人には、市から現況届の案内を送付しています。期限までに手続きをしてください。

## 海老名の魅力川柳

今年度の応募作品を紹介します。作品は、市ホームページにも掲載しています。



作品掲載ページ

水田の カエルの合唱 海老名節

森の子スーパ

さんぽみち 北部公園 巡る四季

ふるいおり

あちこちに 相模の歴史 ねむつてる

ふつてんの九

ホツとする ビルの谷間に 田んぼ道

小野一茶

今日もまた 人の賑わう ビナ陸橋

くつちゃん

駅前に 未来のスター こだまする

松島

夏休み 市民が集う 相模川

エイキラ

### 子どもも大人も国際交流「クリケット教室」

☎市民相談課 ☎046(235)4568

野球の原形といわれるクリケットを体験しながら、スリランカの人たちと交流します。世代を問わず楽しめる内容です。日本ムスリム協会のクリケット大会も同日開催。観戦は自由です。☎9月21日(土)10時～12時(雨天は22日(日)(祝)に延期)☎場海老名運動公園野球場☎定小学校3～6年生／先着8人、中学生以上／先着8人☎無料☎8月16日(金)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☎他駐車場の利用は有料です

## 催し

### 海老名の保育現場で働く保育所・幼稚園合同就職フェア

☎保育・幼稚園課 ☎046(235)4824

市内の公立・私立の認可保育所と幼稚園が参加する就職説明会です。各園が仕事内容や給料などの質問に応じます。直接会場へ。詳細は、市ホームページをご覧ください☎9月8日(日)10時～16時(受け付けは15時まで)☎場ビナガーデンズオフィスエントランスホール(めぐみ町2-2)☎履歴書不要。託児あり



案内ページ

### 障がい者福祉手当の申請は8月30日(金)まで

☎国保医療課 ☎046(235)4823

毎年申請が必要です。郵送の場合は8月31日(土)締め切り(消印有効)です。期限を過ぎると受給できません。詳細は、市ホームページをご覧ください。

## 募集

### 普及員会健康教室「体操と健康チェック」

☎健康推進課 ☎046(235)7880

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。

☎9月13日(金)10時～12時☎場国分寺台文化センター☎市内在住の方☎20人☎無料☎8月16日(金)から、電話または直接健康推進課へ。9月11日(水)締め切り☎他応募多数の場合は抽選

ご寄付ありがとうございます(敬称略)

◆海老名市応援まごころ基金(環境に関する分野)へ・(株)大入物産 50万円

## えびな健康づくり講座

☎健康推進課 ☎046(235)7880

食と運動、それぞれの視点で、市民の健康づくり普及に向けて活動する人を養成します。日程などの詳細は、市ホームページをご覧ください。

☎10月～令和7年2月のうち10日程度☎場市役所会議室・えびな市民活動センタービナレジなど☎市内在住のおおむね18歳以上で、講座修了後「食生活改善推進団体えびな会」または「健康えびな普及員会」の会員として活動できる方☎各コース先着20人☎①食生活改善推進員コース②健康えびな普及員コース☎費500円(受講料)、別途食材代あり☎8月19日(月)から、電話または直接健康推進課へ。9月13日(金)締め切り

### 主な活動内容

#### 健康えびな普及員

体力測定会やウォーキングイベントを主催し、健康維持・増進を広めます。



毎月11日の「健康の日」に合わせ、市役所で測定会

#### 食生活改善推進員

生活習慣病予防・フレイル予防のための健康的な食生活を広めます。



毎月19日の「食育の日」に合わせ、市役所で展示