

ひきこもり当事者のための居場所「い〜〜ばしょ海老名」

☎ 県青少年サポート課
☎045(263)4467

何かをしても、しなくても良い場所です。あなたの居場所を見つけてください。時間内の入退出自由。直接会場へ。詳細は、県ホームページをご覧ください。

☎12月18日(水)13時~16時 ☎総合福祉会館第1・2会議室 ☎無料 ☎駐車場の利用は有料です

献血にご協力を

☎ 健康推進課 ☎046(235)7880

☎12月24日(火) ☎10時~11時30分・13時~16時 ☎市役所南側玄関前

献血ありがとうございます (会場とご協力人数)

〈5月分〉	
・(株)リコーテクノロジーセンター	81人
・(株)IJTT 海老名工場	28人
〈6月分〉	
・相模鉄道(株)かしわ台車両センター	22人
・(株)IJTT 海老名工場	24人
・県立産業技術総合研究所	20人
・海老名警察署	25人
〈8月分〉	
・市役所	63人
〈9月分〉	
・(株)パプコ	62人
・(株)リコーテクノロジーセンター	82人
今後も献血へのご協力をお願いします。	

環境プラザ 展望室夜間開放・屋上庭園イルミネーション

☎ 高座グリーンセンター環境プラザ
☎046(238)3172

展望室の夜間開放に伴い、リユースイルミネーションライトで屋上庭園を彩ります。詳細は、高座グリーンセンター環境プラザに問い合わせまたは同ホームページをご覧ください。

☎12月17日(火)~22日(日) ☎17時~20時 ☎高座グリーンセンター環境プラザ(本郷1-1) ☎無料

(公財) かながわ考古学財団 門沢橋出土品整理室見学会

☎ 教育総務課 ☎046(235)4925

県内の遺跡から発掘した土器を洗ったり修復したりしている、(公財)かながわ考古学財団出土品整理室を見学できます。直接会場へ。

☎【見学】令和7年1月24日(金)9時30分~14時30分(11時30分~13時除く)
☎【解説】各回30分程度①9時30分から②10時30分から③13時20分から ☎(公財)かながわ考古学財団門沢橋出土品整理室(門沢橋685-1) ☎無料 ☎市教育委員会・(公財)かながわ考古学財団

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
(保健・福祉に関する分野)へ
・明治安田生命保険相互会社 町田支社 76万1,700円

催し

野菜プラスワン生活応援! 食事・栄養相談

☎ 健康推進課 ☎046(235)7880

野菜摂取量や血圧測定、食事・栄養相談ができます。直接会場へ。

☎12月13日(金)14時~15時30分 ☎そうてつローゼンかしわ台店(柏ヶ谷3-6-43) ☎市内在住・在勤の方 ☎無料

海老名産花きを展示

☎ 農政課 ☎046(235)4844

新鮮で色鮮やかな海老名産花きを展示します。海老名で生産されているさまざまな品種の花きをPRするため、海老名市園芸協会温室部会の協力で開催します。販売は行いません。

☎12月9日(月)~12日(木) ☎市役所エントランスホール



海外たすけあい街頭募金

☎ 福祉政策課 ☎046(235)4820

紛争・災害・病気などにより苦しんでいる世界各地の人たちの支援に募金を役立てます。協力をお願いします。

☎12月7日(土)15時~16時 ☎海老名駅東口自由通路 ☎日本赤十字社神奈川県支部海老名市地区・海老名市赤十字奉仕団

男性対象 ビナスポお試し体験会

☎ 地域包括ケア推進課 ☎046(235)4950

ストレッチとマシンを体験します。
☎12月16日(木)13時30分~15時 ☎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 ☎10人 ☎無料 ☎電話で地域包括ケア推進課へ。12月17日(火)締め切り ☎応募多数の場合は抽選。駐車場の利用は有料です

フレイルチェック 「楽しく自分で健康チェック」

☎ 地域包括ケア推進課 ☎046(235)4950

「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。東京大学監修の「フレイルチェック」を通じて、運動や栄養・口腔など、自身の健康状態を確認しましょう。

☎12月24日(金)10時~12時15分 ☎国分コミセン ☎市内在住の65歳以上の方 ☎18人 ☎握力・筋肉量測定・片足立ち上がりなど ☎無料 ☎電話で地域包括ケア推進課へ。令和7年1月10日(金)締め切り ☎応募多数の場合は抽選

盛土規制法の運用に関する説明会

☎ 県砂防課 ☎045(210)6511

危険な盛土は人家などに被害を及ぼす恐れがあります。土地所有者などが安全な維持管理を行い被害を防ぐため、県が「宅地造成及び特定盛土等規制法」の運用に関する説明会を開催します。詳細は、県砂防課に問い合わせまたは県ホームページをご覧ください。

☎12月24日(金)14時~16時 ☎かながわ県民センター(横浜市神奈川区鶴屋町2-24-2) ☎先着260人 ☎無料

✕ エックス 海老名市災害情報 @ebina_kikikanri

災害時に情報をお知らせします。



新春の海老名四福神を歩こう

☎ 健康推進課 ☎046(235)7880

1年の健康を願って四福神を巡ります。約8kmのコースです。サービスエリアに立ち寄ります。

☎12月8日(水)8時45分~12時30分(雨天中止) ☎市内在住の方 ☎20人 ☎【コース】 社家駅(集合)→本覚寺(毘沙門天)→善教寺(布袋尊)→EXPASA海老名上り→妙元寺(大黒天)→増全寺(福祿寿)→中新田コミセン(解散) ☎無料 ☎健康えびな普及員会 ☎12月2日(月)から、電話または直接健康推進課へ。12月16日(月)締め切り ☎応募多数の場合は抽選

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。骨健康度・血管年齢の測定や保健師のミニ健康講話もあります。

☎12月16日(木)13時30分~15時30分 ☎中新田コミセン ☎市内在住の方 ☎20人 ☎健康えびな普及員、市保健師 ☎無料 ☎12月3日(火)から、電話または直接健康推進課へ。令和7年1月9日(木)締め切り ☎応募多数の場合は抽選



男性対象 トランスフィットネス教室(全6回)

☎ 地域包括ケア推進課 ☎046(235)4950

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。

☎12月24日~2月28日の毎週(金) ☎13時30分~15時 ☎総合福祉会館 ☎市内在住の65歳以上の男性で、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。12月19日(木)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

募集

相模七福神の座間三福神詣と海老名の美味しいもんめぐり

☎ 商工課 ☎046(235)8439

海老名市と座間市をまたがる三福神を巡ります。約6kmのコースです。酒蔵と製菓工場に立ち寄ります。詳細は、NPO法人海老名ガイド協会(☎080・7995・1970 ☎syano1939@gmail.com)へ。

☎12月11日(土)8時45分~12時30分(小雨決行、雨天は12日(日)に延期) ☎先着40人 ☎【コース】 相武台下駅(集合)→宗仲寺(寿老人)→座間神社→円教寺→番神水湧水→龍源院(弁財天)→鈴鹿神社→桜田伝説の碑→日枝大神→浄土寺(恵比寿)→泉橋酒造→製菓工場(買い物後に解散) ☎500円(資料代など)、中学生以下無料 ☎NPO法人海老名ガイド協会・市 ☎12月2日(月)から、氏名・電話番号を電話またはメールでNPO法人海老名ガイド協会へ

びなウェル健康教室 エクササイズクラス

☎ びなウェル ☎046(204)4560

◆デトックス効果抜群! 体幹ストレッチ 体幹を刺激し、血流を促して新陳代謝を高めるストレッチです。

☎12月19日(日)10時~11時30分 ☎ランブランチフィット24海老名(中央2-9-50) ☎20人 ☎豊浦杏奈氏(ピラティスイストラクター)

◆スッキリした1日をスタートさせるエクササイズ~1月編~

自宅でもできるマットエクササイズです。
☎12月26日(日)8時30分~9時45分 ☎ルネサンス海老名ビナガーデンズ24(めぐみ町3-1ビナガーデンズパーチ9階) ☎20人 ☎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 ☎無料 ☎12月4日(水)から。(月)(火)は13時~20時、(土)(日)は10時~20時に、電話または直接びなウェルへ。20日(金)締め切り ☎応募多数の場合は抽選