

健康講座



図健康推進課

☎046(235)7880

男の料理教室

簡単なレシピの紹介と調理実習をします。

①②は同じ内容です。

日 ①2月8日(土)②26日(水)

時 9時45分～12時

場 えびな市民活動センタービナレッジ

対 市内在住・在勤の20歳以上の方

定 17人

費 300円(食材代)

申 1月8日(水)から、電話または直接健康推進課へ。30日(木)締め切り

他 応募多数の場合は抽選。託児あり。駐車場の利用は有料です

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コモ体操で体を動かします。骨健康度や血管年齢の測定、保健師のミニ健康講話もあります。

日 2月12日(水)13時30分～15時30分

場 門沢橋コメン

対 市内在住の方

定 20人

講 健康えびな普及員・市保健師

申 1月7日(火)から、電話または直接健康推進課へ。2月5日(水)締め切り

他 応募多数の場合は抽選

各種健診の

受診期限は3月31日



問【特定健診・人間ドック・特定保健指導】国保医療課 ☎046(235)4594

【後期高齢者健診】国保医療課 ☎046(235)4595

【若い世代の健康診断】健康推進課 ☎046(235)7880

病気の早期発見と早期治療のため、年に1回健診が必要です。今年度未受診の人は、期限までに受診してください。

特定健診

対 3月31日時点で40歳以上の国民健康保険加入者(今年度人間ドック助成の利用者を除く)

後期高齢者健診

対 受診日時点で後期高齢者医療制度加入者

特定健診・後期高齢者健診共通事項

内 身体測定・血圧・血液検査・尿検査・胸部X線・心電図など

費 無料

持 昨年5月下旬に発送した受診券



びなウェル健康教室



レクチャークラス

ピラティスで、目と脳の健康増進！

目の健康と運動の関係を、医師の講話とピラティスの実践で学びます。

日 2月1日(土)8時30分～9時45分

場 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)

対 市内在住の方

定 30人

講 伊藤大樹氏(海老名駅前眼科ビナガーデンズ院長)・大塚瑛裕氏(ピラティスインストラクター)

申 1月26日(日)締め切り

ヒートショックに注意！健康で快適な生活と住まいのすすめ

医師から予防策などを、住まいのプロから断熱化などの対策案や補助制度を学びます。

日 2月15日(土)14時～16時20分

場 えびな市民活動センタービナレッジ

対 市内在住の方

定 100人

講 内山喜一郎氏(海老名中央医院医師)・杉崎茂夫氏(一社)神奈川県建築士事務所協会海老名支部建築士)など

申 2月14日(金)締め切り

他 駐車場の利用は有料です

2月3月連続企画★睡眠の基礎知識

寝具の選び方や睡眠環境の作り方を学びます。

日 2月24日(月)(振)10時～11時

場 文化会館

問 びなウェル ☎046(204)4560

対 市内在住の方

定 20人

講 石田俊人氏(パラマウントベッド(株)睡眠改善インストラクター)

申 1月26日(日)締め切り

他 駐車場の利用は有料です

エクササイズクラス

身体スッキリ！リフレッシュヨガ

全身をほぐし、心身共にリフレッシュしながら運動不足解消を目指します。

日 2月9日(日)10時～11時30分

場 レンブラントフィット24海老名(中央2-9-50)

対 市内在住の18歳以上の方 定 20人

講 富永知美氏(ヨガインストラクター)

申 1月26日(日)締め切り

スッキリした1日をスタートさせるエクササイズ

2月編

家でもできるマットエクササイズを行います。

日 2月16日(日)8時30分～9時45分

場 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)

対 市内在住の18歳以上の方 定 20人

講 山口薫氏(健康運動指導士)

申 1月26日(日)締め切り

共通事項

費 無料 申 1月5日(日)から。(月)(水)(金)13時～20時、(土)(日)(祝)は10時～20時に、電話または直接びなウェルへ他 応募多数の場合は抽選



図健康推進課 ☎046(235)7880

クックパッド市公式ページでレシピを公開中 ▶



水晶鶏おろしポン酢かけ

つるんとした食感の
おいしくヘルシーなメニューです。



材料(2人分)

鶏むね肉 140g
砂糖(小さじ1/2) 1.2g
塩(ひとつまみ) 0.6g
酒(小さじ1) 5g
片栗粉(小さじ4) 12g
ダイコン 120g
おろしショウガ 少々
ポン酢しょうゆ(大さじ2) 36g
ごま油(小さじ4) 12g
レタス 60g
万能ネギ 適宜

POINT

大根おろし汁は別の料理(スープなど)に使えます。

作り方

- ① 鶏むね肉は皮を取り除き軽くたたく。斜めに包丁を入れ一口大の削ぎ切りにし、ビニール袋に入れる。Aを加えてもみこみ5分程おき下味をつける。
- ② ①に片栗粉を振り入れ、空気を入れて袋の口をしっかり握る。上下に振りまんべなく肉に粉をまぶす。
- ③ 鍋に入れた400mlの水を沸かし、②を一切れずつ広げて入れる。中火でひと煮立ちしたら弱火にし、中心に火が通るまで5分程ゆでる。肉を取り出して冷水に入れて冷まし、水気を切る。
- ④ ダイコンは洗って皮ごとすりおろし、水気を軽く切ってボウルに入れ、おろしショウガ、ポン酢しょうゆ、ごま油を混ぜる。
- ⑤ レタスは洗ってから食べやすい大きさにちぎっておく。万能ネギは小口切りにしておく。
- ⑥ 器にレタスを敷き、その上に③を盛り付け、④をのせてから万能ネギを散らす。