

えびな健康づくり講座

閩健康推進課 ☎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。

日 10月～令和8年2月のうち10日程
場 市役所会議室など

対 市内在住の18歳以上で、講座終了後「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

定 各コース先着20人

内 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 受講料500円／調理実習食材費1回300円

申 8月1日(金)から、LINE「海老名市」で。電話または直接健康推進課へも可。9月18日(木)締め切り

主な活動内容

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るため、料理教室の開催やレシピの考案などを行っています。毎月19日には食育の日に合わせて市役所でパネル展を実施しています。



案内ページ

健康えびな普及員

体力測定会やウォーキングイベントなどを開催し、市民の健康の維持・推進に努めています。「海老名のびのび体操」YouTubeで配信しています。



動画配信ページ

びなウエル健康教室



閩びなウエル ☎046(204)4560

レクチャークラス

「こころをつなぐサポーター養成講座」ゲートキーパーの役割を学びます。
日 9月6日(土) 9時30分～11時30分
場 市役所会議室 定 100人 関長見英知氏(精神保健福祉士) 申 8月27日(水) 締め切り

エクササイズクラス

「ボールを使って体ほぐし・ストレッチ」
日 9月27日(土) 8時30分～9時40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) 定 20人 関山口薫氏(健康運動指導士) 申 8月20日(水) 締め切り

共通事項

対 市内在住の18歳以上の方
費 無料 申 8月6日(水)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。レクチャークラスは二次元コードでも可
他 応募多数の場合は抽選



レクチャークラス申し込みページ

ビナスポで健康づくり



閩地域包括ケア推進課 ☎046(235)4950

ビナスポでロコモ予防体操教室(全6回)

日 9月17日～10月22日の毎週(水) 定 30人 申 8月22日(金) 締め切り

ビナスポお試し体験

日 9月18日(木) 定 10人 関ストレッチとマシンの体験 申 8月25日(月) 締め切り

共通事項

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歳以上の方 費 無料 申 電話で地域包括ケア推進課へ 他 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

伝統文化子ども教室

閩海老名市文化芸術協会事務局 ☎046(240)8870

「えびな市民文化芸術祭」の期間中に開催する、日本の伝統文化を体験できる子ども向けの教室です。

場文化会館

費無料

申 8月1日(金)から、LINE「海老名市」で。電話(水)(金)(日)9時～16時、8月9日～16日除く)またはメール(Ebinabunge@am.wakwak.com)で海老名市文化芸術協会事務局へも可。メールの場合は、希望の教室名・氏名・学年・電話番号(任意でメールアドレス)を記載。9月10日(水)締め切り

他 応募多数の場合は抽選。小学校3年生以下は保護者同伴。駐車場の利用は有料です



日にち(10月)	時 間	教室名	対 象	定 員	持ち物
12日(日)	11時から	尺八	小学生～高校生	10人	
	13時から	詩吟	小学生～高校生	15人	
19日(日)	10時から	琴	小学生	15人	
		日本舞踊	小学生～高校生	20人	足袋または白い靴下(着物一式は貸し出し可)
	13時から	川柳	小学校3・4年生	10人	国語辞典
		茶道	小学生	45人	足袋または白い靴下
26日(日)	10時から	書道	小学生～高校生	10人	書道具
	13時から	俳句	小学校3～5年生	15人	
		華道	小学生	20人	



閩健康推進課 ☎046(235)7880

フックパッド市公式ページでレシピを公開中 ▶



市管理栄養士や食生活改善推進団体えびな会などが考案した、体にやさしくおいしいレシピを紹介します。

切り干し大根のスープ

戻し汁をだしとして活用し、調味料を控えた減塩レシピです。



材料(2人分)

切り干し大根.....5g
エノキダケ.....20g
ニンジン.....10g
小ネギ.....5g
ショウガ.....4g
固形コンソメ.....2.5g
水.....150ml
切り干し大根の戻し汁.....150ml

作り方

- ①切り干し大根を洗い、水に戻して1cmの長さに切る。150mlの戻し汁をとっておく。
- ②エノキダケは石づきを取って半分の長さに切り、ほぐす。ニンジンは千切りにする。
- ③鍋に切り干し大根・エノキダケ・水と切り干し大根の戻し汁を入れ、固形コンソメを加えて火にかける。
- ④火が通ったら器に盛り、千切りにしたショウガと、小口切りにした小ネギを散らす。