

脳トレピアノ教室〈全5回〉

楽譜が読めなくても、楽しく脳トレしながらキーボードに挑戦してみましよう。キーボードは用意します。

5月7日〜6月4日の毎週(木) 10時〜12時 市内在住の60歳以上で、全5回参加できる方 児嶋麻由美氏(音楽講師) 費200円(教材費) 申4月25日(土) 締め切り

健康フラダンス教室〈全5回〉

健康体操を取り入れたフラダンス教室で「瀬戸の花嫁」を練習します。

5月7日〜6月4日の毎週(木) 13時30分〜15時30分 市内在住の65歳以上で、全5回参加できる方 若佐登志美氏(フラダンス講師) 費無料 申4月25日(土) 締め切り

手芸教室〈全6回〉

スクエアトートバッグを作ります。

5月12日〜6月16日の毎週(火) 10時〜12時 市内在住の60歳以上で、全6回参加できる方 日比野洋子氏(パッチワーク講師) 費3500円(教材費) 申4月25日(土) 締め切り

骨ナビ体操教室〈全5回〉

骨と関節を柔軟にするヨガです。

5月13日〜6月10日の毎週(水) 10時〜11時30分 市内在住の65歳以上で、全5回参加できる方 三瓶久美氏(ヨガ・骨ナビ公認インストラクター) 費無料 申4月30日(木) 締め切り

己書教室〈全5回〉

個性的な自分の文字を書いて楽しみましよう。

5月13日〜6月10日の毎週(水) 13時〜15時 市内在住の60歳以上で、全5回参加できる方 三瓶久美氏(日本己書道場認定師範) 費1600円(材料費) 申4月30日(木) 締め切り

共通事項

場 第一高齢者生きがい会館 10人 申4月15日(水)から、電話・ファクスまたはメールで海老名市シルバー人材センター ☎046・237・3001 046・238・0071 ebrina@sjc.ne.jp へ。ファクス・メールの場合は教室名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を記載 応募多数の場合は抽選。当選者のみに連絡

お知らせ

コミセン・文化センター 開館時間を試行的に変更

圏地域づくり課 ☎046(235)4793

利便性向上を目的に一部のコミセン・文化センターの開館時間を試行的に変更します。期間中の開館時間は9時〜21時です。

【試行運用期間】 5月1日(金)〜9月30日(水)

【対象施設】 柏ヶ谷コミセン・大谷コミセン・中新田コミセン・国分コミセン・杉久保コミセン・本郷コミセン・社家コミセン・下今泉コミセン・国分寺台文化センター

募集

ガイド養成講座「歩いて学ぶ海老名の歴史」〈全5回〉

圏教育総務課 ☎046(235)4925

海老名の歴史や文化財の魅力を発信する人材を養成する講座です。

【座学】5月21日(木)、6月4日(木)・18日(木) / 13時30分〜16時30分

【屋外】5月28日(木)・6月11日(木) / 9時〜12時 文化会館・史跡相模国分寺跡・史跡秋葉山古墳群など 全5回参加できる方 先着20人 関NPO法人海老名ガイド協会会員・市職員 費2,000円(資料代) 申4月22日(水)から、電話またはメールでNPO法人海老名ガイド協会(☎080・7995・1970 syano1939@gmail.com)へ。5月19日(火)締め切り 文化会館駐車場の利用は有料です

いつでもどこでもスマホで手続き!!

住民票の写しや市・県民税課税証明書の申請、集団がん検診の予約など、さまざまな手続きがオンラインでできます。詳細は、市ホームページをご覧ください。 オンライン手続き案内ページ



5月 つくってあそぼう 圏学び支援課 ☎046(235)4926

楽しく工作をします。詳細は、市ホームページをご覧ください。簡単な工作も紹介しています。直接会場へ。

時14時15分〜16時30分 小学生 室内履き・作品を持ち帰る袋



Table with 2 columns: 会場 (会場), 開催日 (開催日). Rows include 下今泉コミセン, 門沢橋コミセン, 中新田コミセン, 国分コミセン, 杉久保コミセン.



つくってあそぼう ページ

元気アップ! スマホ活用クラブ〈全6回〉

圏地域包括ケア推進課 ☎046(235)4950

筋力アップ運動で交流を楽しみながら、スマホの使い方、フレイル予防を学びます 6月8日〜7月13日の毎週(月) 14時〜15時30分 総合福祉会館 市内在住の65歳以上の方 定20人 費無料 電話で地域包括ケア推進課へ。5月12日(火)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

ポニーふれあい教室

圏文化スポーツ課 ☎046(235)4927

乗馬や世話などを体験します。いっぱい遊んで、ポニーたちの魅力を味わう教室です。

Table with 2 columns: 月 (月), 開催日 (開催日). Rows include 5月, 6月, 7月, 8月, 9月.

上表のとおり 9時30分〜11時30分 海老名運動公園内えびなポニー広場 市内在住の小学生 各回先着12人 費500円 申4月16日(木)12時から、LINE「海老名市」で。各開催日の4日前締め切り 駐車場の利用は有料です

えびな元気お裾分けクラブ 登録説明会

圏地域包括ケア推進課 ☎046(235)4950

市内の高齢者施設などでボランティアをして元気をお裾分けする活動です。活動ごとにポイントが貯まり、市や姉妹都市等の特産品と交換できます 5月8日(金)14時〜16時 総合福祉会館 市内在住の65歳以上の方 先着10人 費無料 申4月16日(木)から、電話で海老名市社会福祉協議会(☎046・232・1600)へ 駐車場の利用は有料です

催し

相模国分寺跡あそびのひろば

圏教育総務課 ☎046(235)4925

トランポリンやバランスボールで遊べます。昔ながらの遊具の貸し出しもあります。海老名産野菜販売あり 4月26日(日)10時〜13時(雨天中止) 史跡相模国分寺跡(国分南1-19) 1歳児〜小学生 費無料 小学校2年生以下は保護者同伴。駐車場はありません

ひきこもり当事者のための居場所

圏生活支援課 ☎046(235)9015

何かをしても、しなくてもよい場所です。あなたの居場所を見つけてください。時間内の入退は自由。直接会場へ。詳細は、市ホームページをご覧ください 4月24日(金)13時〜16時 総合福祉会館 費無料 駐車場の利用は有料です

健やか再えびな

ニキビは思春期頃から発症し、長く続く皮膚の病気です。その原因は皮脂分泌の増加、毛穴のつまり、アクネ菌の増殖が関係しています。 ニキビのはじまりは毛穴に皮脂が詰まった「コメド」と呼ばれる状態です。コメドは小さな白い点(白ニキビ)や、毛穴が開いた黒い点(黒ニキビ)のように見えます。コメドの中で常在菌であるアクネ菌が増殖し、炎症が起こると赤く腫れます(赤ニキビ)。さらに悪化すると黄色い膿が出現します(黄ニキビ)。炎症が重症化すると毛穴と周囲の組織が壊され、ニキビ痕ができません。

ニキビについて

す。とくに凹凸が残った場合は痕跡を消すことが困難ですから、早めの治療が大切です。 ニキビの治療は長期戦です。適切なスキンケアとバランスのとれた食事・睡眠などの生活習慣、そしてもっとも重要なのは症状に合わせた正しい治療薬を続けることです。ニキビでお困りの方は、お近くの皮膚科でご相談ください。



さがみ野皮膚科 長橋和矢



このコーナーは、海老名市医師会が健康をテーマにした情報を提供します。次回は7月15日号に掲載予定です。