

市民の広場 | メンバー募集

フラダンス 「プアレイ オハナ ヒナヒナ」

心と体の美しさと健康を取り入れませんか。どなたでもお待ちしております。
日 毎月第1・2・3金 時 17時～19時30分 場 国分寺台文化センター(予定) 費 月4,000円(テキスト代・講師謝礼など) 他 体験・見学あり 問 諸星 ☎080(5094)7850

「ピラティスと有酸素運動」

(木)と(金)はお子さん連れもOK 日 場 月2回(木)19時～20時／中野自治会館(予定)、月2回(木)10時～11時30分／中新田自治会館(予定)、月2回(金)19時30分～21時／中新田コミセン(予定) 調 若林春美氏(FTPピラティス公認インストラクター) 費 1回500円(講師謝礼) 問 吉田 ☎046(233)8772

着付け 「服飾文化研究会」

手持ちの普段着・浴衣から留袖まで、道具を使わずにお稽古します 日 毎月2回(木)13時40分～15時40分 場 文化会館和室など(予定) 費 月1,500円(施設使用料など) 問 大井 ☎046(234)2164

「絵手紙中央サークル」

和気あいあいと楽しい教室です。四季折々の絵手紙を描いてみませんか。体験歓迎 日 毎月第3月9時～12時 場 文化会館(予定) 費 月2,000円(講師謝礼など) 問 三宅 ☎046(231)9318

日常英会話 「たんぽぽ」

ネイティブの先生と、楽しく日常英会話を学びます。日常英会話に興味がある方、お気軽にどうぞ 日 毎週(金)18時30分～20時 場 文化会館(予定) 費 月4,000円(施設使用料・講師謝礼) 問 近藤 ☎090(3061)8917

季節の和菓子サークル 「黒みつ付き胡麻プリン作り」

季節の和菓子を作りませんか。手作り大好きなメンバーが集まるサークルです 日 7月25日(土) 時 10時～12時・13時～15時 場 ビナレッジ 定 各回先着20人 費 2,000円(講師謝礼・材料費など) 申 9時～11時に電話で 問 石塚 ☎070(3541)9373

筆遊び彩書 「彩書うちわ体験」

世界に1つのうちわをちょっと粋に彩りましょう。彩書創案者の尾崎洋子氏と共に作ります。親子大歓迎 日 7月31日(金)14時～15時30分 場 ビナまちリビング(中央1-4-1ビナウォーク5番館) 費 大人2,500円／中学生以下1,000円(材料費) 申 メール(日 kyokuu.saisho@gmail.com)で 問 菊地 ☎090(3594)7427

(一社)神奈川県ひとり親家庭 福祉会しらゆり「親子キャンプ会」

慶應義塾大学の学生さんがボランティアで参加します。ピザを焼いて食べ、野外で1泊を過ごしましょう 日 8月14日(金)～15日(土) 場 少年の森かわせみハウス(藤沢市打戻2345) 定 ひとり親家庭親子 定 先着5組 費 1組4,000円(寝具代・シャワーなど) 申 電話で 問 佐藤 ☎080(3027)0311

海老名 麵ず・くらぶ 「高校生蕎麦打ち体験」

毎月第4(日)に蕎麦打ちの活動をしています。全国各地の高校の部活では蕎麦打ち部がたくさんあるようです。まずは体験から挑戦してみませんか 日 8月23日(日)9時～13時 場 国分コミセン 定 市内在住の高校生 定 先着5人 費 500円(700g分の粉代) 申 電話で 問 佐々木 ☎070(1375)2023

エックス 海老名市【公式】 @ebina_city_pr

市政情報、イベント情報、災害情報などを発信しています。



献血ありがとうございます (会場とご協力人数)

〈10月分〉	
・富士フィルムビジネスイノベーション(株) 海老名事業所	135人
〈11月分〉	
・相模鉄道(株)かしわ台車両センター	19人
〈12月分〉	
・県立産業技術総合研究所	17人
・海老名警察署	17人
・(株)IJTT 海老名工場	36人
・市役所	59人
〈1月分〉	
・(株)リコーテクノロジーセンター	55人
〈2月分〉	
・小田急電鉄(株)海老名総合事務所	54人
・海老名総合病院	24人
・芝浦メカトロニクス(株) さがみ野事業所	23人
〈3月分〉	
・(株)秀建	10人
・富士フィルムビジネスイノベーション(株) 海老名事業所	138人
今後も献血へのご協力をお願いします。	

市民の広場 | 催しなどの案内

「第35回夏休み海老名平和映画会 アニメ『はだしのゲン2』」

中沢啓治の被爆体験漫画「はだしのゲン」の続編アニメ。原爆投下から3年、母と弟分の隆太と懸命に生きるゲンの物語です。昨年の来場者は3会場で182人でした 日 場 7月27日(月)／東柏ヶ谷小、28日(火)／海老名中、29日(水)／門沢橋コミセン 時 14時～15時30分 費 無料 問 中坪 ☎080(6673)5937

海老名市ちふれん「第1回くらしの セミナー『農業不使用栽培の紹介』」

農家による農業不使用・有機栽培実践のビギナー向けの説明と、その方法で栽培した農産物のピーツを使ったサラダを紹介します 日 7月30日(木)13時30分～15時 場 総合福祉会館 定 先着25人 調 三部孝子氏(農家) 費 600円(講師謝礼など) 申 電話で 問 小泉 ☎046(231)0014

市戦没者追悼式

問 福祉政策課 ☎046(235)4820

戦没者の英霊の安らかな冥福を祈り、恒久平和への願いを込めて戦没者追悼式を行います。参列希望者は事前に電話で福祉政策課へ 日 8月1日(土)10時～11時50分 場 文化会館小ホール

第2回総合教育会議

問 教育総務課 ☎046(235)4916

市長と教育委員が意見交換をします。どなたでも傍聴できます。直接会場へ。 日 8月1日(土)14時から 場 海西中学校体育館

献血にご協力を

問 健康推進課 ☎046(235)7880

日 8月13日(木) 時 10時～11時30分・13時～16時 場 市役所南側玄関前



水中パワーウォーク教室 (全6回)

問 地域包括ケア推進課 ☎046(235)4950

水中器具を使い、心と身体のパワーアップを目指します 日 9月2日～10月14日の毎週(水)(9月23日(祝)除く) 時 13時30分～15時 場 高座グリーンセンター環境プラザ(本郷1-1)・高座施設組合屋内温水プール(本郷20-1) 定 市内在住の65歳以上で、全6回参加できる方 定 20人 費 無料 申 電話で地域包括ケア推進課へ。8月5日(水)締め切り 他 初めての方優先。応募多数の場合は抽選

催 し

教育委員会定例会

問 教育総務課 ☎046(235)4916

どなたでも傍聴できます。直接えびなこどもセンター2階教育総務課へ 日 7月23日(木)15時から 場 えびなこどもセンター201会議室

募 集

高齢者生きがい教室 「パソコン教室」〈全5回〉

問 地域包括ケア推進課 ☎046(235)4951

ワードとエクセルの基礎操作を学びます。パソコンは用意します 日 8月5日(水)～8月9日(日) 時 【Aコース】10時～12時 【Bコース】13時30分～15時30分 場 第一高齢者生きがい会館 定 市内在住の60歳以上で、全5回参加できる方 定 各コース8人 調 高橋貴美子氏(パソコンインストラクター) 費 無料 申 7月16日(木)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 問 046・238・0071 日 ebina@sjc.ne.jp)へ。ファクス・メールの場合は教室名・コース名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を記載。25日(土)締め切り 他 応募多数の場合は抽選。当選者には26日(日)に連絡



「昔遊び」について



えびなファミリークリニック
ソラーレ
山下愛茜

現代では昔遊びをする機会が少ないですが、実は、身体能力やコミュニケーション能力の向上など取り組むメリットが多い遊びになります。今回はそんな昔遊びを紹介します。

① お手玉

遊び方 手でお手玉を投げて自分でキャッチする。

効果 両手の協調(協働)運動を鍛える。

② けん玉

遊び方 玉を皿やけんとうま

く乗せる。

効果 集中力を養う。力の調整を練習。手や腕のコントロールを養う。

③ 竹馬

遊び方 竹に乗ってバランスを取りながら歩く。

効果 バランス感覚を養う。体幹を鍛える。

④ まりつき(ボールつき)

遊び方 歌を歌いリズムよくボールをつく。

効果 リズム感を養う。力の調整を練習。

⑤ あやとり

遊び方 ひもを指で動かして

いろいろな形にする。

効果 想像力を鍛える。指の細かい運動の練習。

⑥ コマ回し

遊び方 ひもをコマに巻いて

回す。

効果 力の調整を練習。工夫する力を養う。物品のコントロールをする練習。

夏休みに親子でぜひ取り組んでみてください。

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10月15日号に掲載予定。