



目次

- チャレンジデー当日開催のイベント(2面)
- みんなの健康(3面)
- 国民健康保険税率改定(4面)
- ご利用くださいリサイクルプラザ(5面)
- ざまインフォメーション(6・7面)
- 市営住宅入居待機者募集(8面)



## 健康文化都市大学

# 健康づくりに参加しよう

### 第14期生・聴講生募集

担当 健康づくり課  
☎046(252)7995 ☎046(255)3550

#### 第14期生

- 対象 10講座以上出席できる18歳以上の市内在住・在勤者
- 定員 40人
- 受講料 3千円(全17講座分)

#### 聴講生

- 対象 第1～13期卒業生
- 定員 各講座10人(多数抽選)
- 受講料 1講座300円

市では、身体・精神・社会など幅広い側面から健康を学ぶ講座「健康文化都市大学」を開催しており、第14期の受講生を募集します。同大学では、卒業生も聴講生として講座に参加できます。詳しくは、担当へお問い合わせください。

#### 講座一覧

講座名	とき	講座名	とき
愛と夢と勇気を育む健康づくり	7月18日(月)	防災・減災～災害に備えて～	11月12日
座間市の健康なまちづくり	7月23日	ごみ焼却施設視察	11月16日(水)
そば打ち体験	8月6日・27日	笑いからの健康	12月3日
WE LOVE ZAMA! 健康体操	9月3日	気功・指圧	12月17日
能について	9月10日	救急救命法(第14期生のみ)	平成29年1月14日・28日
ボクシングエクササイズ	9月24日	口腔衛生について	平成29年2月4日
健康寿命を延ばすために	10月15日	小さな健康哲学	平成29年2月19日(日)
歩いてみよう! 郷土の歴史	10月22日		
室内ベタンク	10月29日		
やさしく動いて、元気を引き出す 気づきのレッスン	11月5日		

※曜日の表記のないものは、いずれも土曜日。

○講座時間 午後1時30分から2時間程度 ○会場 市民健康センター他

申込方法 6月3日(金)までに電話、ファクスまたは直接担当へ(市ホームページから電子申請可)

## チャレンジデーZAMA 2016

### 5月25日(水)は15分以上運動して報告しよう

担当 スポーツ課  
☎046(252)8177 ☎046(255)3550

- 開催日時 5月25日(水)午前0時～午後9時
- 対象地域 市内全域
- 内容 15分以上継続して運動し、市へ報告
- 対象 開催日時に市内にいる方ならどなたでも



市では、住民総参加型スポーツイベント「チャレンジデー」に参加し、山口県山口市と住民参加率を競い合います。詳しくは、広報ざま4月1日号をご覧ください。

※当日開催のイベントを本紙2面に掲載しています。

#### ○報告方法

- 参加報告シート 下部の参加報告シートに必要な事項を記入し、公共施設に備え付けの回収ボックスへ
- 参加報告シート以外 5月25日(水)午前9時～午後9時に電話、ファクス、電子メールで報告先へ(市ホームページから電子申請可)
- 報告先 ☎046(255)1111 ☎046(255)3550 電子メールz04\_cha-spo@city.zama.kanagawa.jp

15分以上継続すれば、通勤、通学、散歩、買い物などあらゆる運動が対象です。ぜひ、ご報告ください。

### チャレンジデーZAMA 2016 参加報告シート

個人または代表者名	運動内容(○をしてください)	参加人数
<input type="checkbox"/> 匿名希望	体操 ウォーキング(散歩) 買物	男性 人 合計
	各種スポーツ その他(★へ)	女性 人 人
パフォーマンス大賞応募		
★独創的な企画、盛り上がったイベントなどをご報告ください。		

回収ボックス  
設置場所

市役所(午前8時30分～午後9時)、サニープレイス座間(総合福祉センター)、市民健康センター(午前9時～午後9時)  
スカイアリーナ座間(市民体育館)、市公民館、北・東地区文化センター、各コミュニティセンター(午前9時～午後8時30分)