

# 5月25日(水) チャレンジデーZAMA 2016当日開催のイベント

市では、5月25日(水)のチャレンジデー(本紙1面参照)に合わせて、健康づくりのためのさまざまなイベントを開催します。この機会にぜひご参加ください。

下表のイベント以外で、当日15分以上継続して運動した方は、本紙1面の「参加報告シート」を利用するなどして報告してください(報告は一人1回まで)。

## スカイアリーナ座間(市民体育館)大体育室会場のイベント

イベント	とき	内容	定員	その他
オープニングセレモニー	午前9時~9時30分	WE LOVE ZAMA! 健康体操	なし	プロボクサーの井上尚弥さん・拓真さん・浩樹さん参加予定
おもしろ遊び&ニュースポーツ	午前10時~11時30分	さまざまな遊びとニュースポーツの体験	なし	
ラジオ体操基礎から学ぼう!	午前10時~11時	正しいラジオ体操を学ぶ	なし	講師は元NHKテレビ体操アシスタント藤元直美さん
ヨガ教室	午前10時~正午	ヨガを楽しむ	なし	ヨガマット(持っていない方は大きなバスタオル)、飲み物持参
転倒予防・認知症予防体操	午後1時~3時	転倒予防のための体操他	なし	大きなバスタオル持参
卓球遊戯・競技	午後1時~5時	卓球体験と競技	なし	ラケット、ボール持参(持っていない方には当日貸出)
一輪車体験教室	午後6時~8時	一輪車試乗体験	50人	講師は相模野一輪車クラブ
フィナーレイベント	午後8時~8時30分	一輪車の演技披露、WE LOVE ZAMA! 健康体操	なし	

※上履きを持参してご参加ください。

## ウォーキングイベント

イベント	とき	集合場所	定員	参加費	参加・申込方法	その他
新緑の恵みウォーク	午前9時~正午	県立座間谷戸山公園西入口	50人	500円	5月23日(月)までに電話、ファクスまたは電子メール(kankouzm@bh.wakwak.com)で市観光協会☎046(205)6515 046(205)6516へ	コースは、集合場所~芹沢公園~さくら百華の道~小田急相模原駅(解散)
ポールウォーキング・ノルディックウォーキング体験会	午前9時50分~11時30分	県立座間谷戸山公園東入口	なし	無料	当日直接集合場所へ	ポールを持っていない方は、5月19日(木)までに電話または電子メール(jimu@zama-nw.info)でZNW事務局☎090(2624)7868へ

担当 スポーツ課 ☎046(252)8177 046(255)3550

**世界保健機構(WHO)では、毎年5月31日を「世界禁煙デー」と定め、全世界で同時にたばこのない社会の実現を呼びかけています。また、厚生労働省では、世界禁煙デーに合わせて毎年5月31日~6月6日を「禁煙週間」と定め、禁煙および受動喫煙防止の普及啓発を行っています。**

喫煙をなくすためには、たばこの害について正しい知識を身につけるとともに、受動喫煙防止について一人一人が取り組んでいくことが大切です。



禁煙をしたい方は、医療機関の禁煙外来で、専門医の指導の下、禁煙支援を受けることができます。また、市では、個別健康相談として禁煙支援を行っています。詳しくは、担当へお問い合わせください。

**5月31日~6月6日は禁煙週間**

担当 健康づくり課  
☎046(252)7225  
046(255)3550

**4月~6月は狂犬病予防注射月間**

担当 健康づくり課  
☎046(252)8236  
046(255)3550

犬を飼っている方は、狂犬病予防法により、飼い犬の生涯に1度の登録と年に1回の予防注射が義務付けられています。

厚生労働省では、4月~6月を「狂犬病予防注射月間」と定め、狂犬病予防の啓発活動を行っています。また、飼い犬の死亡や譲渡、飼い主の転居など、登録内容に変更が生じた場合には手続きが必要になります。詳しくは、担当へお問い合わせください。

**2016年5月新規オープン!!小田急線座間駅・JR入谷駅から徒歩圏**

介護付有料老人ホーム **SOMPOケア ラヴィーレ 座間**

お一人おひとりの安全と安心を支えます。生きがいや自分らしさを大切に安心と信頼のなかでいきいきとした生活を。

「お食事体験会」を実施中です。お食事はもちろん、ダイニングや居室など施設内もご覧いただけます。参加無料

☎252-0027 神奈川県座間市座間2-3155-1

お気軽にお電話ください。見学予約・資料請求は入居相談室まで!

フリーコール **0120-37-1865**

【入居相談室】午前9時~午後6時(土・日・祝日も受付) 資料番号 160555

ホームページでも資料請求ができます。SOMPOケアネクスト 検索

〈事業主体〉SOMPOケアネクスト株式会社 〒140-0002 東京都品川区東品川4-12-8 TEL.03-5783-4165