

県央地域の企業・事業所で働く皆さんへ

令和7年度県央地区地域・職域連携推進事業

県央地域管内市町村・保健福祉事務所 保健事業のご案内 【令和8年1月～3月開催】

健康の維持のために体を動かす講座やイベント等に参加してみませんか。

各種専門職による相談事業も行っています。

県央地域管内市町村・保健福祉事務所で開催する保健事業の情報を掲載しました。

是非、ご活用ください！

※参加対象については、保健事業によって異なりますので、各事業の「対象」を確認していただき、お申込みください。



厚木市 【問合せ】健康医療課:046-225-2201

■ 始めるなら今がチャンス！ スキマ FIT over40

(内容:保健師によるミニ健康講座と運動講座)

日時: 1月 28日 (水) 14:00～15:30 場所: 荻野公民館

対象: 40歳以上の厚木市内在住者 (医師から立位での運動を禁止されていない方)

申込: 電話、窓口、講座予約システム 申込期限: 1月 7日 その他: 水分持参、運動できる服装と靴

■ 健康運動指導士による運動講座 リフレッシュコース

(内容:筋力維持を目的とした、正しい歩き方、腰痛・膝痛予防、おなか周りをすっきりさせる体操など)

日時: ①2月 5日 (木) ②3月 4日 (水) の9:30～もしくは、10:45～のいずれか

場所: 保健福祉センター 対象: 18歳以上の厚木市内在住者 (医師から運動の制限をされていない方)

要介護・要支援認定を受けていない方) 申込: 電話、窓口、講座予約システム

申込期限: ①1月 9日 ②2月 10日 その他: 室内履き、汗拭きタオル、水分持参

■ 健康運動指導士による運動講座 筋活プログラムコース

(内容:筋力アップ、内臓脂肪を減らすための筋力トレーニング)

日時: 2月 17日 (火)、3月 19日 (木) (2日間コース) 9:30～もしくは、10:45～のいずれか

場所: 保健福祉センター

対象: 18歳以上の厚木市内在住者 (医師から運動の制限をされていない方、要介護・要支援認定を受

けていない方) 申込: 電話、窓口、講座予約システム 申込期限: 1月 9日

その他: 室内履き、汗拭きタオル、水分持参

■ 生活習慣病予防健康相談

(内容:保健師、管理栄養士による生活習慣病予防に関する相談)

日時: 1月 15日 (木) 午後、1月 30日 (金) 午前、2月 4日 (水) 午後、

2月 20日 (金) 午前、3月 2日 (月) 午後、3月 18日 (水) 午前

【午前】 ①9:15～ ②10:30～

【午後】 ①13:15～ ②14:30～

場所: 保健福祉センター 対象: 厚木市内在住者 申込: 電話、窓口

申込期限: 実施日の前々日まで その他: 健康診断の結果、健康手帳など

■ 齒と歯ぐきの健康相談

(内容:歯科衛生士による、歯磨きやお口の悩みについての相談)

日時: 2月 2 日 (月) 10:00~12:00 場所:保健福祉センター 対象:厚木市内在住者 申込:不要

■ 健康食育まつり

(内容:健康増進や食育に関する普及啓発を図るイベント)

日時: 2月 11 日 (水・祝) 10:00~14:00 場所:保健福祉センター 対象:どなたでも

申込:不要 ※記念講演会については要申込み(電話、窓口、講座予約システム) 申込期限: 2月 6 日

■ あゆコロちゃん体操講座

(内容:あゆコロちゃん体操指導員による、あゆコロちゃん体操を学ぶ講座)

日時: 1月 26 日 (月)、2月 4 日 (水) (2日間コース) 10:00~11:30

場所:アミューあつぎ 対象:厚木市内在住者 申込:電話、窓口、講座予約システム

申込期限: 1月 9 日 その他:水分持参、運動のできる服装

■ 春に向けて、うきうきジャンプ!カラダ快活★講座

(内容:健康あつぎ推進リーダーによる健康講座)

日時: 1月 27 日 (火) 10:00~11:30 場所:アミューあつぎ 対象:厚木市内在住者

申込:電話、窓口、講座予約システム 申込期限: 1月 9 日 その他:水分持参

大和市 【問合せ】健康づくり推進課:046-260-5663

■ 健康寿命をのばそう!まるごと講座

(内容:4回コースの講座で、運動・栄養・口腔の専門職の講話、公園の健康遊具の実践を行う)

日時:①1月 7 日(水) ②1月 14 日(水) ③1月 21 日(水) ④1月 28 日(水)の 13:00~14:45

場所:大和市文化創造拠点 シリウス 601 大会議室 対象:大和市内在住者 (先着 20 名)

申込:電話、市公式 LINE、Web からも可能 申込期限:前日まで

その他:動きやすい服装、歩きやすい靴(外履き)、飲み物、タオル持参

■ 健康寿命をのばそう!まるごと講座

(内容:4回コースの講座で、運動・栄養・口腔の専門職の講話、公園の健康遊具の実践を行う)

日時:①2月 6 日(金) ②2月 13 日(金) ③2月 20 日(金) ④2月 27 日(金)の 13:00~14:45

場所:大和市コミュニティセンター南林間会館 集会室 申込:大和市内在住者 (先着 20 名)

申込:電話、市公式 LINE、Web からも可能 申込期限:前日まで

その他:動きやすい服装、歩きやすい靴(外履きと室内履き)、飲み物、タオル持参

■ 第6回やまと Health & Beauty フェア 2026

～みんなで考える!「細い」じゃなくて、「動ける」カラダ～

(内容:「ヘルス＆ビューティープロジェクト」として、若い世代を中心とした女性の健康を応援。)

3月1日～8日の女性の健康週間に合わせ、「やせていることが良い」という価値観について見直すことをテーマにイベントを開催。)

日時: 3月 1 日 (日) 10:00~16:00 場所:文化創造拠点シリウス 4 階

対象:どなたでも 申込:不要



海老名市 【問合せ】健康推進課:046-235-7880

■ かんたん料理教室

(内容:自宅でも簡単に作れる献立の講話と調理実習)

日時: 1月 23 日 (金) 10:00~12:30 場所: 大谷コミュニティセンター

対象: 18歳以上の海老名市内在住・在勤者 申込: 窓口・電話 申込期限: 12月 17 日 ~ 1月 16 日

その他: 定員 13 名、応募多数の場合は抽選

持ち物: エプロン・三角巾(バンダナ可)・お手拭きタオル・筆記用具・室内履き・参加費 300 円

■ 健康えびな普及員会教室「3B 体操」

(内容: 3つの用具(ボール、ベル、ベルター)を使って身体を動かす体操)

日時: 1月 16 日 (金) 13:30~15:00 場所: 国分コミュニティセンター

対象: 海老名市内在住者 申込: 窓口・電話 申込期限: 12月 18 日 ~ 1月 9 日

その他: 定員 20 名、応募多数の場合は抽選

持ち物: 飲み物、動きやすい服装、タオル、室内履き(運動靴)



■ 男の料理教室

(内容: 簡単なレシピの紹介と調理実習です)

日時: 2月 7 日 (土) または 2月 25 日 (水) どちらか 1 日 9:45~12:00

場所: 市民活動センタービナレッジ 3階調理室 対象: 18歳以上の海老名市内在住・在勤者

申込: 窓口・電話 申込期限: 1月 8 日 ~ 1月 29 日 その他: 定員 17 名、応募多数の場合は抽選

持ち物: エプロン、三角巾、お手拭きタオル、マスク、筆記用具、飲み物、健康手帳(お持ちの方)、参加費 300 円

■ 普及員会教室「ストレッチ＆筋トレのゆる～い体操教室」

(内容: ストレッチ＆筋トレで体のリフレッシュ)

日時: 2月 13 日 (金) 10:00~11:30 場所: 中新田コミュニティセンター第 2 集会室

対象: 海老名市内在住者 申込: 窓口・電話 申込期限: 1月 19 日 ~ 2月 6 日

その他: 定員 20 名、応募多数の場合は抽選

持ち物: 飲み物、ヨガマットもしくはバスタオル、上履き、動きやすい服装

■ これならできる! チャレンジ講座～高血圧編～

(内容: 高血圧について学ぶ、2日間1コースの講座です。①病態編「高血圧を知ろう」②食事・予防編「高血圧を予防しよう」)

日時: ① 2月 27 日 (金) 10:00~11:30 ② 3月 4 日 (水) 10:00~12:00 (受付 9:45~)

場所: ①市役所 702 会議室 ②市民活動センタービナレッジ 3 階

対象: 18歳以上の海老名市在住・在勤で全 2 回参加できる方

申込: 窓口・電話 申込期限: 1月 16 日 ~ 2月 19 日

その他: 定員 30 名、応募多数の場合は抽選、託児あり

持ち物: ①筆記用具、飲み物、健康手帳(お持ちの方)、②①とお手拭きタオル、参加費 300 円

■ びなウェル健康教室 レクチャークラス×エクササイズクラス

「血管の老化をストップ! 今から始めるコレステロールとの賢い付き合い方」

(内容: 心筋梗塞・脳梗塞を防ぐための最新知識と生活習慣の改善策について、専門医が解説後、バランスボールを使ったエクササイズを実践)

日時: 2月 7 日 (土) 8:30~9:40

場所: びなウェル(ビナガーデンズパーキング 6 階)、ルネサンス海老名ビナガーデンズ 24(ビナガーデンズパーキング 8 階) 対象: 18歳以上の海老名市内在住者

申込: Web(ホームページ参照)、びなウェルへ直接または電話(びなウェル: 046-204-4560)

申込期限: 1月 7 日 ~ 1月 21 日 その他: 定員 30 名、応募多数の場合は抽選

■ びなウェル健康教室 レクチャークラス「動脈硬化はどうやってわかる？」

(内容:動脈硬化の検査である頸動脈エコーについて学ぶ。希望者は体験可)

日時: 2月 7 日 (土) 10:00~11:30 場所: びなウェル ビナガーデンズパーク 6 階 待合室

対象: 18 歳以上の海老名市内在住者

申込: Web (ホームページ参照)、びなウェルへ直接または電話 (びなウェル: 046-204-4560)

申込期限: 1月 7 日~1月 21 日 その他: 定員 15 名、応募多数の場合は抽選

■ びなウェル健康教室 レクチャークラス

「自分の健康は自分で守る～理学療法士が教える効果的な筋力トレーニング方法や重要なストレッチング～」

(内容: 実際に筋力トレーニングやストレッチングの効果を感じる)

日時: 2月 7 日 (土) 11:30~12:15 場所: びなウェルカラダテラス (ビナガーデンズパーク 7 階)

対象: 18 歳以上の海老名市内在住者

申込: Web (ホームページ参照)、びなウェルへ直接または電話 (びなウェル: 046-204-4560)

申込期限: 1月 7 日~1月 21 日 その他: 定員 30 名、応募多数の場合は抽選

※びなウェルの健康教室は毎月行っております。イベントについては随時市役所ホームページ・広報にて情報を更新いたしますのでぜひご覧ください。



座間市 【問合せ】健康医療課: 046-252-7995

■ 大人の食育教室

(内容: 生活習慣病予防のための講話と簡単にできる料理の紹介)

日時: 2月 5 日 (木) ①10:00~11:00 ②11:15~12:15 場所: 市民健康センター

対象: 座間市内在住、在勤者 申込: 電話 申込期限: 2月 3 日

■ 血糖値対策は「やや高め」から

(内容: 食事や運動など日頃の生活習慣を見直すためのコツなど)

日時: 3月 3 日 (火) 14:00~15:30 場所: 市民健康センター

対象: 74 歳以下の座間市内在住、在勤者 申込: 電話 申込期限: 2月 27 日

■ 家でもできる！簡単フィットネス

(内容: 効果的なウォーキング)

日時: 2月 24 日 (火) 9:45~11:15 場所: スポーツクラブブルネサンスイオンモール座間 2 階

対象: 64 歳以下の座間市内在住、在勤者 申込: 電話 申込期限: 2月 20 日

■ 健康相談

(内容: 保健師・管理栄養士による相談)

日時: 1月 19 日 (月)、2月 9 日(月)、3月 9 日 (月) 9:20~11:00

場所: 座間市役所 対象: 座間市内在住、在勤者 申込: 不要



綾瀬市 【問合せ】こども家庭センター:0467-77-1133

■ 出張ミニ健康相談会

(内容:駅伝会場において、森永乳業(株)、(株)サンドラッグによる健康ブースの設置及び希望者へ保健師による健康相談)

日時:1月 18日 (日) 10:00~12:00 場所:綾瀬スポーツ公園 (綾瀬市本蓼川 345)

対象:イベント来場者 申込:不要

■ 出張ミニ健康相談会

(内容:大和綾瀬スポーツフェスティバル会場において、森永乳業(株)、明治安田による健康ブースの設置及び希望者へ保健師による健康相談)

日時:3月 18日 (水) 10:00~15:00 場所:綾瀬スポーツ公園 (綾瀬市本蓼川 345)

対象:イベント来場者 申込:不要

■ 健康習慣応援!プレゼントキャンペーン

(内容:保健福祉プラザ内の健康度見える化コーナーの1つの機器を選択、1か月以上あけて2回測定した結果を添付してアンケートに回答したら、オリジナルグッズがもらえる)

用紙配布:2月 28日まで 対象:働き世代・子育て世代の方ならどなたでも

配布場所:保健福祉プラザ、子育て支援センター、ホームページからもダウンロード可

その他:詳しくは、Webで「綾瀬市」「健康習慣」で検索

愛川町 【問合せ】健康推進課:046-285-2111(代表)(内線 3346)

■ あいかわリフレッシュ健康体操講座

(内容:町オリジナル体操を中心に、ストレッチやリズム体操を実施)

日時:①1月 30日 (金) ②3月 16日 (月) 前半:9:30~10:15 後半:10:30~11:15

場所:健康プラザ 1階多目的室 対象:愛川町内在住の成人の方 (20名程度)

申込:電話・窓口 申込期限:①1月 20日、②3月 9日 その他:運動ができる服装と靴、飲み物持参



■ 町民健康講座

(内容:健康に関するテーマで講話や運動を実施 ①がん講座 ②口コモ予防)

日時:①1月 22日 (木) ②2月 19日 (木) 13:30~15:00

場所:健康プラザ 1階多目的室 対象:愛川町内在住の成人の方

申込:電話・窓口 申込期限:①1月 15日 ②2月 12日 その他:筆記用具持参

■ ヘルシーボディエクササイズ(お腹スマートコース)

(内容:メタボ予防の体操教室)

日時:Part.1:1月 20日 (火) Part.2:1月 31日 (土) 9:30~11:00

場所:健康プラザ 1階多目的室 対象:40~64歳の愛川町内在住者 (20名程度)

申込:電話・窓口 申込期限:Part.1:1月 13日、Part.2:1月 23日

その他:運動ができる服装と靴、飲み物持参

■ 骨密度測定・骨粗じょう症予防相談会・ヘルスあつぶ相談

(内容:骨密度測定と骨粗じょう症予防の相談、生活習慣病を中心とした健康相談)

日時:①1月 21日 (水) ②2月 20日 (金) ③3月 18日 (水) 9:30~11:00

場所:健康プラザ 1階多目的室 対象:40歳以上の愛川町内在住者

申込:不要 その他:骨密度測定は、骨粗じょう症で治療中の方を除く。参加は年度内1回限り

清川村 【問合せ】子育て健康福祉課:046-288-3861

■ こころの相談

(内容:こころの健康についての相談)

日時:2月5日(木) 14:00~16:00 場所:保健福祉センターやまびこ館

対象:清川村内在住者 申込:電話 申込期限:前日まで

■ 健康・運動相談

(内容:運動に関する相談)

日時:2月2日(月) 13:30~16:00 場所:保健福祉センターやまびこ館

対象:清川村内在住者 申込:電話 申込期限:前日まで

■ 人生100年男の元気回復プロジェクト

(内容:男性限定体力向上のための運動教室)

日時:1月16日(金)、1月23日(金)、1月30日(金)、2月6日(金) 9:30~11:00

場所:保健福祉センターやまびこ館 対象:65歳以上男性の清川村内在住者

申込:電話 申込期限:12月1日~26日 その他:定員20名(先着)、飲み物・汗拭きタオル持参

厚木保健福祉事務所 大和センター

【問合せ】 管理企画課:046-261-2948(代表)

■ 出前講座

(内容:講師(職員)が職場へ出向き、健康づくりのための各種講座実施)

日時:随時 ※応募多数の場合は選考

場所:事業所希望の場所(職場等)

対象:大和市・綾瀬市に所在する企業等で働く方

申込:電話、ホームページ



【問合せ先】

自治体	担当部署	電話番号
厚木市	健康医療課	046-225-2201
大和市	健康づくり推進課	046-260-5663
海老名市	健康推進課	046-235-7880
座間市	健康医療課	046-252-7995
綾瀬市	こども家庭センター	0467-77-1133
愛川町	健康推進課	046-285-2111(代表) (内線3346)
清川村	子育て健康福祉課	046-288-3861
厚木保健福祉事務所	企画調整課	046-224-1111(代表)
厚木保健福祉事務所 大和センター	管理企画課	046-261-2948(代表)

発行:令和7年12月

県央地区地域・職域連携推進協議会 事務局

(神奈川県厚木保健福祉事務所、厚木保健福祉事務所大和センター)