



目次

- 高額療養費の限度額を一部変更(2面)
- みんなの健康(3面)
- 資源物の正しい出し方(4面)
- 教育教養研修講座(5面)
- ざまインフォメーション(6・7面)
- 座間・アートの今展(8面)



健康サマーフェスティンざま

7月7日(土)

市民の皆さんの健康と健康づくりの輪が大きく広がっていくことを
願い「健康サマーフェスティンざま」を開催します。

骨健康度測定などの各種測定や健康体操、郷土料理の試食など、さ
まざまな健康に関するイベントが盛りだくさんです。

担当 健康づくり課 ☎046(252)7995 FAX046(255)3550

午前9時～午後0時30分
スカイアリーナ座間

※会場へは徒歩または公共交通機関をご利用ください。
※来場の際は体育館用靴を持参してください。



イベント内容

- 未病に関する講演会
1回15分間の熱中症予防に関する講演会を実施します。
- WE LOVE ZAMA! 健康体操
参加者全員でWE LOVE ZAMA! 健康体操を実施します。
- 各種測定
ロコモ度テスト、骨健康度・脳年齢・体組成測定などを行います。
※各種測定は医療行為として行いませんのでご了承ください。
- 歯間ブラシ体験
歯科衛生士による使い方の説明やアドバイスを行います。

- 体力年齢ウォッチング
握力・垂直とび・立位体前屈・ステップングカウンター・加速度脈波・体脂肪の測定を行い、体力年齢を知ることができます。
- 民謡演技、ニュースポーツ、健康体操、ヘルストロンの体験
どなたでも気軽に参加できます。
- 郷土料理の試食
座間市の郷土料理である団子汁、かみなり団子の試食ができます。
- 食生活の改善相談
貧血チェックや食習慣チェックなどを行い食生活改善のアドバイスを行います。

スタンプラリー

各イベントに参加しスタンプを5個集めた方に先着でどちらかの景品をプレゼントします。



ひまわりまつり

55万本のひまわりが咲き誇る

～癒しと感動 一面に広がる黄色のじゅうたん～

栗原会場 7月21日(土)～25日(水)

座間会場 8月11日(土)～15日(水)

ボランティアスタッフを募集しています。詳しくは担当へお問い合わせください。

担当 座間市ひまわりまつり実行委員会事務局(商工観光課内) ☎046(252)7604 FAX046(255)3550

希望者への「広報ざま」の戸別配布を実施中

※新聞を購読されている方には、新聞に折り込まれます。

○新規のお申し込み 申込専用電話 ☎046(252)8684 (市政戦略課)

○届かない場合 (株)神奈川新聞総合サービス ☎0120(111)429 (無料)