



ME-BYO
STYLE

神奈川県 ME-BYO STYLE インスタグラム
健康・美容情報などを随時配信中!



MEBYOSTYLE

座間市

健康なまちづくり推進事業



健康 ざまいレージ 2024

実施
期間

令和6年8月1日(木)~
令和7年2月28日(金)まで

座間市で開催される、健康に関するイベントへの参加を促進し
市民の皆さまの健康志向を高めていただくことを
目的とした事業です。

ざまん®
©座間市



ざまん 折りたたみ保冷バッグ

〈サイズ〉約W32×H36×D20cm(使用時)

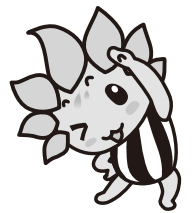
LINEで「ざまイレージ」を貯めて
オリジナルグッズをもらおう!

詳しい参加方法は、うら面をご覧ください。

お問い合わせ

座間市 健康医療課

TEL 046-252-8236 (直通)



参加方法

1 座間市LINE公式アカウントを友だち登録する。

- 「受信設定」から、受信するセグメント（情報分野）のうち「イベント・講座」「健康・医療・スポーツ」を選択してください。



2次元コードを読み取って友だち追加してください。

2 健康ざまイレイジ対象イベント等に参加し「ざまイレイジ」を貯める。

- イベント会場に設置されている2次元コードを読み込むことで「ざまイレイジ」がもらえます。

3 5ポイント貯まると「ざまりんオリジナルグッズ」がもらえる！

- 5ポイントに達し、LINEによるアンケートに答えていただいた方に賞品引換券をLINEで送ります。
- 市役所健康医療課に来庁いただき、引換券画面をご提示ください。

- ※ 達成者多数の場合は抽選し、当選した方に賞品引換券をLINEで送ります。
- ※ 賞品の引き換えは令和7年3月を予定しています。
- ※ スマートフォン等を持っていない方は、チラシ表面問い合わせへ。
- ※ 賞品の引き換えはお一人様1つまで。5ポイント以上貯めても抽選確率は変わりません。



〈対象者〉市内在住・在学・在勤者

対象イベント・スポット

（令和6年7月1日現在）

- 詳しくは市ホームページでご確認ください。



●対象イベント	開催予定日時	担当課	●対象イベント	開催予定日時	担当課
はつらつウォーキング教室	木曜コース 9/26、10/3、10、17、24 金曜コース 9/27、10/4、11、18、25 (各コースとも13:45～15:45)		ヘルスセミナー	未定	健康医療課
脳いきいき運動講座	③コース 10/2、16、30(すべて水曜) ④コース 10/25、11/1、15(すべて金曜) (各コースとも13:40～15:40)	長寿支援課	未病イベント(仮)	10/5(土)	
健幸講座	9/4(水)、9(月)、30(月)、 12/12(木)、18(水)、1/16(木) (いずれも13:45～15:30)		ニュースポーツ教室	10/5(土)	
大人の食育教室 ～簡単・手軽な バランス料理～	8/30(金)、9/19(木)、11/6(水)、 12/3(火)、2/13(木)		ニューフィールドゲーム	11/10(日)	
家でもできる! 簡単フィットネス	9/24、10/29、11/26、2/25(すべて火曜)	健康医療課	親子サッカー教室	11/16(土)	
血糖値対策は 「やや高め」から ～食べて楽しく学ぶ、 血糖値を下げるコツ～	10/25(金)、12/4(水)、3/5(水)		市民健康マラソン	11/24(日)	スポーツ課
			ニュースポーツ大会	1/18(土)	
			ソフトボール教室	1/25(土)	
			ウォーキングイベント(仮)	2月予定	
			プロギング@座間	未定	ゼロカーボン推進課
			●対象スポット	所在地	
			座間市役所2階健康度見える化コーナー	座間市緑ヶ丘 1-1-1	
			座間市立市民健康センター 1階受付	座間市緑ヶ丘 1-1-3	
			スカイアリーナ座間1階受付	座間市相武台 1-47-1	

※ はつらつウォーキング教室、脳いきいき運動講座は各コースの最終日に2次元コードを設置します。 ※ イベント内容、開催日時等は変更になる場合があります。

参加お申し込み方法は、広報ざま、市ホームページ等をご確認ください。

〈長寿支援課〉
TEL 046-252-7084

〈健康医療課〉
TEL 046-252-7995

〈スポーツ課〉
TEL 046-252-8177

〈ゼロカーボン推進課〉
TEL 046-252-7985