



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!



座間市 健康なまちづくり推進事業



健康

ざまイレゾ

2025

実施
期間

令和7年

令和8年

8/1金 ~ 2/27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。



ざまりん マルチポーチ



〈セット内容〉
ハサミ、ピンセット、
ビルケース

〈サイズ〉約W165×H125×D50mm

LINEで「ざまイレゾ」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 健康ざまイレーゾ対象イベント等に参加し「ざまイレーゾ」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「ざまイレーゾ」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8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7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
はつらつウォーキング教室	木曜コース 9/25、10/2、9、16、23 金曜コース 9/26、10/3、10、17、24	
脳いきいき運動講座	③コース 10/1、15、29（すべて水曜） ④コース 11/5、19、12/3（すべて水曜）	長寿支援課
健幸講座	第2回 9/3（水）、10（水）、17（水） 第3回 12/8（月）、15（月）、22（月）	
運動教室	運動不足解消メソッド 9/16（火）、11/25（火） 効果的なウォーキング 11/4（火）、2/24（火）	
大人の食育教室 ～簡単・手軽な バランス料理～	8/26（火）、9/12（金）、11/14（金）、 12/3（水）、2/5（木）	健康医療課
血糖値対策は 「やや高め」から ～楽しく学ぶ、 血糖値を下げるコツ～	10/31（金）、12/3（水）	
ヘルスセミナー	11月頃開催予定	

●対象イベント	開催予定日時	担当課
ニュースポーツ教室	10/4（土）	
親子サッカー教室	11/8（土）	
ニューフィールドゲーム	11/15（土）	
市民健康マラソン大会	11/30（日）	スポーツ課
ニュースポーツ大会（予定）	1/17（土）	
ソフトボール教室	1/17（土）	
ウォーキングイベント	2/14（土）	
プロギング@座間	11/29（土）	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