

いつまでも心も体も健やかに
正しく知り備える未病と予防

第8回

未病と予防

人生100年時代、笑顔あふれる毎日のために。
最新の健康体験、してみませんか？

日時：2026年 2月 7日（土）

場所：ビナガーデンズパーチ6階～10階（海老名駅自由通路直結 徒歩1分）

参加費：すべて無料

体験・相談コーナー（予約不要・出入り自由）

時間：9：40～13：00

場所：6階

話題のeスポーツ体験
太鼓の達人



太鼓をたたくだけのリズムゲームで楽しく認知症予防をしてみませんか。座ってできるので安心です。懐かしい曲で、脳も体も元気にしましょう！

脳と体のエクササイズ
シナプソロジー



脳がよろこぶ、笑顔がうまれるシナプソロジー。子どもから高齢者、幅広い世代が楽しめるエクササイズに取り組んでみませんか。

健康なんでも相談
& 健康測定



お薬や介護、健康に関するちょっとした不安を専門職に相談できます。体組成計などの健康測定で、今の体の状態を知るきっかけに。

PRIME CARE 東京

RENAISSANCE

SOMPOケア びなウェル ECHO MEDICAL

【同時開催】専門医やプロから学ぶ！「びなウェルレクチャークラス」
※詳細は裏面をご覧ください（要事前予約・抽選／びなウェル）

要予約・抽選

学んで動いて健康づくり！ びなウエルレクチャークラス (対象：海老名市内在住18歳以上の方)

① 8:30～9:40 血管の老化をストップ!&バランスボール



海老名おはよう内科クリニック



講師：田中守(医師)/中村 希(インストラクター)
場所：9階 ルネサンス海老名ビナガーデンズ24

② 10:00～11:30 動脈硬化はどうやってわかる？



WELLNESS FOREST

講師：細屋 由紀子(臨床検査技師)
場所：6階 薬局前 イベントスペース

③ 11:30～12:15 自分の健康は自分で守る筋力トレーニング



カラダテラス 海老名
KARADA TERRACE

講師：藁谷 里砂(理学療法士)
場所：7階 カラダテラス

【クラスのご予約・お問い合わせ(ビナウエル直通)】

▼Web申込

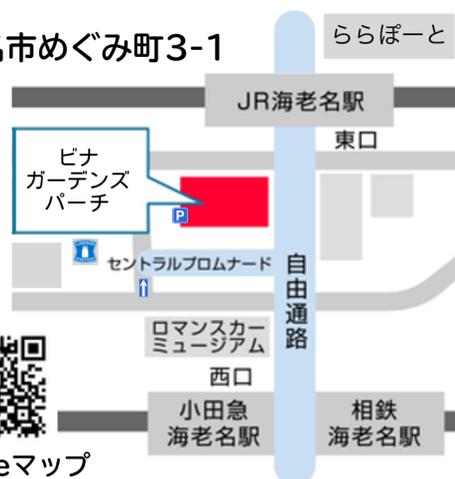


TEL：046-204-4560



アクセス

海老名市めぐみ町3-1



Googleマップ

協力・協賛(順不同)



海老名市
Ebina City Official Website



RENAISSANCE



びなウエル
-Ebina Wellness-



カラダテラス 海老名
KARADA TERRACE



SOMPOケア

PRIME CARE 東京

イベント全体に関する問い合わせ 

株式会社メディカルガーデン 担当：中村

TEL：080-4593-7170