

須賀公民館だより

●発行 平塚市立須賀公民館●

平塚市夕陽ヶ丘60-32

でんわ 0463-21-2152

ファックス 0463-24-1406

港地区の行事日程等をホームページで確認できます

港しおさいだより

検索

港地区ホームページ「港しおさいだより」で検索!

(発行部数 5,000部)

シニア学級を開催します

回	開催日	開催時間	学習内容	講師	定員
1	6月2日 (金曜日)	午後2時00分～ 午後3時30分	教養講座 「初心者向け坐禅体験」 普段なかなかできない坐禅を体験します。イスに座った形でも体験できます。 ※当日はマスクの着用をお願いいたします。	松岩寺 住職 武井 定光氏 副住職 武井 慎悟氏	20名
2	6月13日 (火曜日)	午後1時30分～ 午後3時00分	スポーツ講座 「囲碁ボールに挑戦!!」 ニュースポーツの囲碁ボールを体験します。 昨年度は終了時間になっても参加者から「まだやりたい」という声が出るほど盛況でした。	港地区体育振興会 スポーツ推進委員	20名
3	6月20日 (火曜日)	午後1時30分～ 午後3時00分	健康講座 「熱中症の予防」 熱中症の予防方法と、熱中症になってしまった時の初期対応について学びます。	平塚市民病院 集中ケア認定看護師	50名
4	6月27日 (火曜日)	午後1時30分～ 午後3時00分	歴史講座 「徳川家康を知ろう」 今年の大河ドラマの題材になっている徳川家康。鷹狩で平塚を訪れていたことから平塚と縁がある徳川家康について学びます。	宮川 重信氏	50名
5	6月30日 (金曜日)	午後1時30分～ 午後3時00分	運動講座 「健康アップ!運動教室」 衰えないカラダの作り方を、椅子に座りながらの体操で学びます。認知症についての予防や備えも行います。	有限会社 ビーアウェイク 鈴木 健太郎氏	30名

【開催要項・申込方法・各講座の注意事項等については2面をご覧ください。たくさんのご参加をお待ちしております。】

須賀公民館シニア学級「もっとステキに!シニアライフ」開催概要・申込方法

- 【対象】 港地区にお住まいの満60歳以上の方
- 【定員】 健康講座・歴史講座…50名(先着順)
教養講座・スポーツ講座…20名(先着順)
運動講座…30名(先着順)
- 【会場】 教養講座以外の講座…須賀公民館2階ホール
教養講座…松岩寺(住所:平塚市下吉沢614)
- 【費用】 無料(5講座全て)
- 【申込み】 5月8日(月)9時から募集を開始します。
須賀公民館へ電話又は直接窓口へお申込み下さい。須賀公民館 ☎21-2152
- 【注意事項】 ①教養講座(坐禅体験):
○当日はマイクロバスで須賀公民館から会場まで向かいます。午後1時30分までに須賀公民館へお越しください。帰りもマイクロバスにて須賀公民館へ戻ります。
○坐禅を行う際は動きやすい服装にて素足で体験していただきますので、ご了承ください。
○イスでの体験をご希望の方は、申込時にその旨お伝えください。
- ②スポーツ講座:
○当日は動きやすい服装でお越しください。
- ③運動講座
○当日は動きやすい服装でお越しの上、運動靴・汗拭きタオル、水分補給できるものをお持ちください。(水分補給できるものは必ずお持ちください。)



職員の交代について

令和5年4月1日より須賀公民館の職員が交代しました。

【清掃員】

(旧) 向山 輝江 → (新) 牧野 照子

これからも職員一同、公民館をより盛り上げていきたいと思っておりますので、後任者につきましても、前任者同様よろしくお願いいたします。



令和5年度須賀公民館運営委員の紹介

新年度から、須賀公民館運営委員が次のとおりとなります。よろしくお願いいたします。公民館運営の協議と事業への御協力をいただきます。

名前	選出団体	名前	選出団体
今野 博	港小学校	田中 和子	美化推進委員会
陶山 正明	港地区自治連	笹本 弥生	須賀公民館利用者の会
内海 明	港地区自治連	久保田幸子	社会教育活動経験者
小川 誠	社会福祉協議会	松尾 雅信	社会教育活動経験者
佐藤 武志	体育振興会	高橋 清俊	社会教育活動経験者
飯島 幸子	青少年指導員連絡協議会	田中 恒彦	社会教育活動経験者
山口 かおり	太洋中学校PTA	※順不同・敬称略	



食生活改善推進員になりませんか？

～令和5年度食生活改善推進員養成講座の受講者を募集します～



食生活改善推進員は、地域の食生活改善のためボランティア活動をしています。まだ多くの方の力を必要としています。養成講座を受けて仲間と一緒に活動しませんか？食生活や栄養について興味がある方で講座修了後、食生活改善推進員として地域でボランティア活動のできる方、お待ちしております。

講座期間：令和5年7月～12月（全8回） 募集人数：先着16人

対象：市内に在住の方

開催場所：平塚市保健センター他

受講料：無料。ただし、調理実習の食材費の負担あり。

申込期間：令和5年5月22日（月）～6月30日（金）※定員に達したら締切り

申込み・問合せ：平塚市健康課（保健センター）管理栄養士まで 電話：55-2111

健康推進員になりませんか ～健康推進員養成講座の募集～

健康推進員は、「健康ウォーキング」「くすの木体操教室」「体力チェック」などの活動を通して、ご自身や地域の皆さんの健康づくりに取り組んでいます。活動のための知識を養成講座で学んで、健康推進員として一緒に健康づくりのボランティア活動をしませんか？

- ◆受講期間 令和5年7月～令和5年10月（全8回）
- ◆対象 市内在住で講座修了後に健康推進員として活動できる方（資格不問）
- ◆会場／定員 保健センター／先着20名
- ◆申込み期間 令和5年4月24日（月）から6月12日（月）まで
- ◆問合せ・申込み 健康課（保健センター） TEL：55-2111



右の二次元コードより活動内容や講座の日程等ご覧いただけます。⇒



あなたを悪質商法から守る

平塚市消費生活センター 【月～金 9:30～16:00】

電話 0463-21-7530

平塚市役所本館1階 105番窓口

…… 専門相談員が相談に応じます ……



契約の際は
も(お)ちついて



Twitter も
チェックしてね

相模川クリーンキャンペーンのご案内

相模川流域の自然環境を守る活動の一環として、ゴミ拾いを行います。地域の皆様のご協力をお願いします。



日時：5月28日(日) 9時~10時

※申込みは不要です。直接、ご来場ください。

※清掃しやすい服装でご参加ください。

※軍手、清掃用具はこちらで準備いたします。

場所：朝霧公園畔緑地

(朝霧公園付近の河川敷)

主催：平塚信用金庫 協力：港地区自治会連絡協議会・須賀公民館

すかこうみんかん おはなし会



5月13日(土)

午前10時~午前10時30分

全年齢対象!

にいの部屋(須賀公民館)

絵本と紙芝居の読み聞かせを行っています。赤ちゃんから高齢者まで、年齢問わずどなたでも気軽にのぞいてみて頂ける、地域のホットでできる場として開催しております。

※事前申込みは必要ありません。

【5月のプログラム】

●エプロンシアター「どんな色がすき？」
そのほか、紙芝居、絵本、パネルシアターを予定しております。



※新型コロナウイルスの感染状況により中止となる可能性があります。

主催：平塚市立須賀公民館

須賀公民館ホール 一般開放日

かぞくでともだちで

卓球



5月28日(日)
午後1時30分~午後4時30分

●事前の申込みは必要ありません。●参加費は無料です。

●卓球台、卓球道具は公民館が貸出をします。

●混雑時は、ゆずりあってご利用ください。

※新型コロナウイルスの感染状況により中止となる可能性もあります。

7月の公民館利用申込について

7月分の公民館利用申込み受付期間は5月1日(月)~5月28日(日)です。

また、結果発表は6月1日(木) 午前9時00分~午前9時10分で行います。