

旭北公民館だより 10月号

平塚市立旭北公民館 〒254-0903 平塚市河内440番地 ☎32-2221 FAX37-1069

【旭南・旭北公民館共催】

子どもへの叱り方「アンガーマネジメント講座」

アンガーマネジメントとは、怒りを予防し抑制するための心理療法です。

自分のコミュニケーションの特徴や課題を知り、怒りを予防し制御するための対処方法や、子どもに伝わる話し方、聞き方について学び、子どもとのコミュニケーションの仕方に一技加えてみましょう。

【日 時】 11月22日(水) 10:00~11:30 【会 場】 旭南公民館

【内 容】 アンガーマネジメント診断など 【参加費】 無料

【講 師】 (株)ワンスインのみなさん 【人 数】 30人程度(先着順)

【対 象】 旭南・旭北公民館地区在住の乳幼児、小・中学生の保護者、または家庭教育に関心のある方

【申込み】 旭南公民館(Tel31-2255)又は旭北公民館(Tel32-2221)に電話または直接お申込みください。



家庭教育講演会

主催：平塚市中央公民館・平塚市 PTA 連絡協議会

木久蔵流! がんばらない子育て 仕事と子育て「これがわたしの二刀流」



講演の後半には落語を披露していただきます!

- 日 時：12月7日(木) 18:30~20:00
(開場 18:00) <入場無料・要整理券>
- 講 師：林家 木久蔵 氏
- 会 場：平塚市中央公民館 大ホール
(追分 1-20)
- 対 象：平塚市内在住の方(子育て中の保護者、家庭教育に関心のある方)
- 申 込 み：令和5年11月8日(水)までに市内各公民館にある申込書を各公民館窓口にご提出ください。
申込フォームからもお申込みいただけます
- 定 員：700人(定員を超える場合は抽選)
※ 入場整理券(抽選結果)は11月22日(水)までに郵送します
- 問 合 せ：平塚市中央公民館
電話:0463(34)2111
- そ の 他：

講師：林家 木久蔵 氏
(はやしや きくぞう)



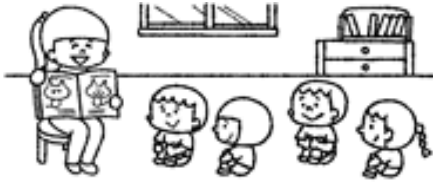
←申込フォーム

手話通訳
要約筆記 あり

- ・お子様連れでも参加いただけます。また、お子様連れでの聴講にご理解、ご協力をお願いします
- ・会場の駐車場には限りがあります。環境配慮の面からも、公共交通機関の積極的な利用をお願いします

11月のおはなし会

～紙芝居、絵本、親子あそび他～



- ◆日 時 11月14日(火)、28日(火)
11:00～11:30
- ◆会 場 旭北公民館 託児室
- ◆対 象 0歳～未就園児
- ◆問合せ おはなしかざぐるま電話58-5869(いとす)

【市保険年金課】

令和5年度平塚市保険年金課・旭北公民館共催事業

フレイル予防のための料理講座 ～楽しく学んで、楽しく作って、一緒に楽しく食べる～

日程・場所：12月6日(水曜日)旭北公民館 調理室

時 間：10時～13時

対 象：平塚市在住のおおむね65歳以上の方

定 員：15名

講 師：平塚市食生活改善推進団体 ママの会りんごグループ

参 加 費：400円(食材費として)※当日お支払いください
お釣りのないようご用意いただけますと幸いです。

持 ち 物：エプロン、三角巾、布巾(2枚)

申 込 先：旭北公民館 ☎(0463)32-2221※11/26(日)までにお申し込みください。

教室の内容のお問い合わせ先：平塚市保険年金課 ☎(0463)72-7266

メニューは
当日のお楽しみ♪



【市健康課】

健康推進員連絡協議会からのお知らせ *事前申込は不要です。

くすの木体操講習会

♪音楽に合わせて楽しく健康づくりをしませんか♪

受付前に健康状態の確認を行い、参加をご遠慮いただくことがあります。

- 日 時 11月30日(木) 午後1時30分～3時(受付は午後1時～)
- 会 場 旭北公民館 2階ホール
- 対 象 市内在住の方
- 定 員 50名(当日先着順受付)
- 持 ち 物 飲み物・汗拭きタオル・バスタオル・
室内用運動靴・健康サポート手帳(お持ちの方)
- 講 師 栗原 智美先生
- 参 加 費 無料
- 主 催 健康推進員連絡協議会(健康課委託事業)
- 問 合 せ 先 平塚市健康課 担当 宇山・萩原 TEL55-2111
健康推進員(西ブロック担当) 宮田



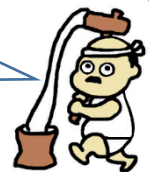
あなたを悪質商法から守る

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



X(旧 Twitter)も
チェックしてね



◇12月の公民館利用一括申込みの受付 11月1日(水)午前9時から2階ホールです。

