

# 旭北公民館だより 11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

明日から使える

【旭南・旭北公民館共催 家庭教育学級】

## 仕事や家庭に役立つ「整理収納」講座

整理収納の基礎やお片付けのルールについて学び、あなたのいる場所をさらに居心地の良い場所にするための知識を得ましょう。

【日 時】 12月8日(金) 10:00~11:30 【会 場】 旭北公民館

【内 容】 整理する目的や効果、収納テクニックなど整理収納に関する基礎知識を学ぶ

【講 師】 (株)ワンスインのみなさん

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

【人 数】 30人程度(先着順)

【参加費】 無料

【申込】 旭南公民館(Tel.31-2255)又は旭北公民館(Tel.32-2221)に電話または直接お申込みください。



## おかざり教室

【旭北公民館自主事業】

正月飾りはその年の歳神様を迎え、祀るために飾られるものです。  
手作りのお飾りを作って、素敵な新年を迎えませんか。

【日 時】 12月23日(土) 14:00~16:00

【会 場】 旭北公民館 ホール

【対 象】 旭北地区に在住の方

【定 員】 25人(先着)

◆持ち物 はさみ(わらを切る)、新聞紙

【参加費】 700円(材料費) ※おつりのないようにご用意いただけたら幸いです。

【申込み】 12月4日(月) 午前9時から受付開始

参加費を添えて、直接公民館にお申込みください。(電話申込み不可)



## 第70回地区レクの御礼

第70回市民体育レクリエーション旭北地区大会が  
10月1日(日)に旭小学校で運動に適した天候の下、  
開催されました。役員・選手の皆さんお疲れ様でした。  
ありがとうございました。

旭北地区市民体育レクリエーション実行委員会

大会会長 伊川直樹 運営委員長 鈴木 豊

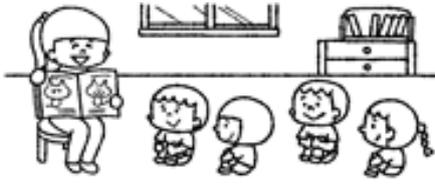
## 参加募集中!!

旭北公民館だより10月号で募集を開始しましたフレイル予防のための料理講座(12/6開催)のメニューは「豚ひれ肉のブラウンシチュー、レタスのヨーグルトサラダ、ミルク寒天ゼリー、ごはん」です。

# 12月のおはなし会

～紙芝居、絵本、親子あそび他～

【旭北公民館自主事業】



◆日時 12月12日(火) 11:00～11:30

◆会場 旭北公民館 託児室

◆対象 0歳～未就園児

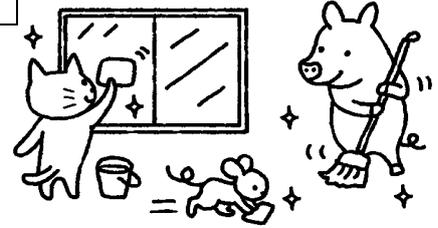
◆問合せ おはなしかざぐるま 電話 58-5869 (いとす)

【旭北公民館】

## 公民館年末大清掃”ご協力のお願い



新年に向けて、公民館利用登録団体の皆さまにご協力をいただき、公民館年末大清掃を行います。ご協力をお願いする団体には、代表者の方に依頼をさせていただきますので、ご多忙のところ誠に恐縮ですが、よろしくお願いいたします。



◆12月2日(土) 9:30～10:30頃

館内・館外清掃、障子はがし等

◆12月5日(火) 9:30～10:30頃

障子貼り

無料で体組成等の健康測定ができ、楽しく学べます!

保健師・管理栄養士が個別にアドバイスします!

【市・保険年金課】

## 見る・知る・わかる!! 健診教室

健診結果からあなたの体の状況を理解し、健康に向けて、今できることを考えてみませんか?

●日時: 12月11日(月)14:00～15:30 (13:30開場)

●場所: 旭北公民館 1階会議室 (定員: 25名)

●対象: 令和5年度平塚市こくほ特定健診・35歳健診・

後期高齢者健康診査を受診した方 ●参加費: 無料

●持ち物: 健康診断結果、筆記用具

●内容: 講話 (健診結果やお食事について)、塩分摂取量チェック、測定 (体組成・血圧)、健康相談

●申し込み: 12月8日(金)までに電話でお申し込みください

●問い合わせ: 保険年金課 電話: 0463-72-7266

## ヘルスアップ相談のお知らせ

普段保健センターでしか開催していないヘルスアップ相談(健康相談)を旭北公民館で実施します!

●日時: 12月11日(月) 13:15～15:15 (1人1時間程度)

●場所: 旭北公民館 小会議室 (定員: 8名)

●対象: 市内在住、在勤者 ●参加費: 無料

●持ち物: 健康診断結果のコピー、1日分の食事記録(メモで可)、あればお薬手帳

●内容: 生活習慣病や健康についての相談

●申し込み: 12月8日(金)までに電話でお申し込みください

●問い合わせ: 健康課 電話: 0463-55-2111

健康のために、できることから始めましょう。教室・相談への参加はその一歩です!

主催 平塚市・神奈川県・一般財団法人自治総合センター

【市・スポーツ課】

## 宝くじスポーツフェア ドリーム・ベースボール

プロ野球で活躍した選手たちがドリームチームを結成し、

バッティングパレス相石スタジアムひらつか にやってきます! 選手たちによるサイン入りバットやボール等があたる抽選会も開催されますので、ご家族お揃いでぜひご来場ください。

■日時 令和5年11月19日(日) 9:30～15:00 ■対象 神奈川県内在住の方(先着8,000人)

■場所 バッティングパレス相石スタジアムひらつか

■入場 無料(会場に入場するには、入場整理券が一人につき一枚必要です。)

※入場整理券が抽選会の抽選券となります。

■整理券配布場所 市内各所(スポーツ課・各地区公民館など)にて入場整理券を配布

■問合せ 平塚市スポーツ課 〒254-8686 平塚市浅間町9-1 本庁舎7階 電話: 31-3060



詳しくはこちら↓



◇1月分公民館利用一括申込の受付 12月1日(金)午前9時から2階ホールです。

