

# 松が丘公民館だより



5月号



## 松が丘シニア学級 ~明るく健康で楽しい毎日を過ごすため~

募 集

場所:松が丘公民館2階集会室 対象:松が丘地区在住の60歳以上の方

(1) 健康講座「健康づくりは毎日の食生活から」(講師:健康課 栄養士)

日時:6月13日(木)10:00~11:30

毎日の食べるものや食べ方に注意して、健康な生活を送りましょう。

定員:30名 持ち物:飲み物、筆記用具



(2) IT 講座「スマホでつながり力を高めて健康長寿」(講師:株式会社 MOFF

日時:6月14日(金)10:00~11:30

明治安田生命平塚支社)

スマホを使った健康増進の方法、つながり力を高めるスマホ活用法

定員:30名 持ち物:飲み物・筆記用具・スマホ(お持ちの方)



(3) 運動講座「たのしいカラオケ体操」(講師:第一興商・よろず相談センターまつがおか)

日時:6月20日(木)10:00~11:30

カラオケを使って元気に健康体操。リズムに合わせて踊ったり歌ったり楽しいですよ。

定員:30名 持ち物:飲み物



(4) 生活講座「教えて!介護保険の活用や介護予防」(講師:よろず相談センターまつがおか)

日時:6月21日(金)10:00~11:30

介護保険の活用法、介護予防や後見制度など。今、何ができるかを学びます。

定員:30名 持ち物:飲み物、筆記用具



(5) 保健講座「フレイルチェックしてみませんか?」(講師:保険年金課)

日時:7月10日(水)13:30~15:00

気づかないうちに衰えていくからだ、そんな不安を吹き飛ばすため、まずはチェックです

定員:30名 持ち物:飲み物・筆記用具



受付期間:5月9日(木)~5月31日(金) 9時~17時(先着順、参加費は無料)

受付方法:下記の参加申込書を、松が丘公民館窓口に提出してください。

お問い合わせ 松が丘公民館(33-6311) ※状況により内容が変更、又は中止することがあります。

✂ 切り取り線 ✂

————— | ✂ 切り取り線 ✂

### 令和6年度松が丘シニア学級 参加申込書

ふりがな 氏名	住所	参加希望の講座を○で 囲んでください		
		すべて	1健康	2IT
	平塚市			
電話番号		年 齢		
		3運動	4生活	5保健

## 公民館よりお知らせ（公民館運営委員について）

公民館の円滑な運営の原動力となる「公民館運営委員」は今年度下記のとおり就任いたしましたので、ご紹介いたします。今後ともよろしくお願いいたします。

ご退任された小澤 勝さん・鈴木 由美子さん・山脇 克義さん・長谷川 幸利さん・熊木 真由美さん  
小松 瑞穂さん・金子 洋さん・青木 加奈子さんには公民館活動に多大なるご尽力をいただきました。  
心から感謝申し上げますと共に、今後ともご指導、ご協力をお願いいたします。

氏 名	選 出 母 体	氏 名	選 出 母 体
古家 かおる	東中原連合自治会	○高尾 健二	伊勢山自治会連合会
○中野 美紀	松が丘小学校長	松本 香織	社会福祉協議会
蔭山 みつよ	体 育 振 興 会	○吉原 勝二	い ず み 会
○荻原 智隆	青 少 年 指 導 員	川崎 茂	民生児童委員
○山中 和孝	松が丘小学校 PTA	○佐藤 輝久	社会教育活動経験者
○徳満 すみえ	社会教育活動経験者	外山 隆	社会教育活動経験者
○岩田 まり子	社会教育活動経験者	○は新任（敬称略）	

## 公民館利用団体 「クウホア」フラダンス会員募集

会員募集

自分の来られる日に来て、ストレッチを行い、フラを楽しむ会です。

楽しい雰囲気の中で、筋トレ、ストレッチを行い、優雅に体を動かしてみませんか。

世代を問わず、幅広く会員の方を募集しています。

- 日 時：毎月3回金曜日 18：30～20：30
- 場 所：松が丘公民館2階ホール
- 持ち物：動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル
- 会 費：1回 500円（詳細はお問い合わせください）
- 代表連絡先：高橋（恵）0463-33-1226、高橋（政）0463-31-9199



## 茶道へのお誘い（座忘会より）

会員募集

子育てに一段落したあなた！ 子供達が幼稚園や学校へ行っている間

金曜日の午前中、お茶（表千家）を楽しんでみてはいかがでしょうか？

忙しい日々、ちょっと落ち着いてお抹茶を頂いて心を落ち着けるのもよし！

着物の着付けを教えてくれる人もいます。

毎月第一週目は立礼（テーブルとイス）でやっています。

気軽にまずは一度見学にいらして下さい。

○問合せ先 座忘会 松川 悦子（33-0055）



# おはなしの会

自主事業

募 集

日 時:5月22日(水)

15:30~16:15 位まで

場 所:松が丘公民館2階和室

講 師:フェアリーテイルのみなさん

参加費:無料

内 容:絵本や紙芝居の読み聞かせ等々

その他:幼稚園・保育園児~小学校低学年向けですが、

未就園のお子さんも保護者と一緒に参加できます。

当日の演目は...

- ・びりびり(絵本)
- ・おおきい ちいさい(紙芝居)
- ・でんしゃでおでかけ(絵本)
- ・おたまじゃくしのアッペとトッペ(紙芝居)



## 食生活改善推進員になりませんか?

募 集

~令和6年度平塚市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が、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6年7月~12月(全8回) 定員:16人(先着順)

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6年5月21日(火)~6月28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~

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6年7月~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6年4月22日(月)から6月10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 .....



X(旧ツイッター)も  
チェックしてね



契約の際は  
も(お)ちついて

# ふれあいファーム

恒例の親子参加型の農業体験学級「ふれあいファーム」。

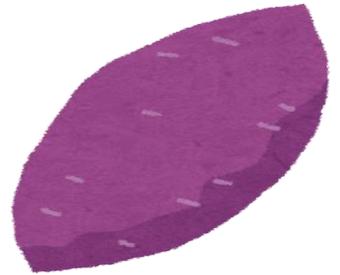
今年も昨年に引き続き「サツマイモ」で実施します！

～プログラム日程～

- ①「苗植え」… 5月25日(土) 予備日:26日(日)
- ②「収穫」……10月12日(土)  
予備日:19日(土)、27日(日)
- ③「料理教室」……11月17日(日)
- ④「クリスマスリース作り」…12月1日(日)

※天候等により予定を変更する場合があります。  
下記の案内を必ずご確認ください。

「苗植え」、  
「収穫」、  
「料理教室」  
「リース作り」を、親子で  
丸ごと体験できます！



◆集合場所 : ①・②:豊田公民館 ③・④松が丘公民館

◆集合時間 : ①～④午前9:50(10:00開始です) ※各日1時間～1時間30分程度を予定

ご注意  
ください

①②は畑での学習が主となるため、天候による順延や中止の可能性が  
あります。予定した日時に実施できるか否か、直近の金曜日午後1:00以  
降、インターネットでご確認ください。公民館へのお電話でも結構です。  
※個別のお電話は原則差し上げません、ご了承ください。

確認はこちらで！ 松が丘地区のホームページ:ちいき情報局「松と砂丘の里 松が丘」  
<http://hiratsuka.johokyoyu.net/area/matsugaoka/> 二次元コードはこちら⇒



【講師】 ①～②片倉 喜禎 氏 (農業指導)

③食生活改善推進団体ママの会ゆずグループ(料理教室)

【対象】 幼児・児童・生徒とその保護者

【定員】 2館合わせて25人程度(申込状況により調整あり)先着順

【申込方法】 松が丘公民館に直接(電話申込可)。

【申込期間】 5月13日(月)9:00～5月21日(火)

【持ち物】 ①～③:軍手・長靴・スコップ・帽子・飲み物 ③エプロン・三角巾・タオル、④紙袋

【参加費】 ①～②:500円/1組(材料費等) ※初回に集金します。

③・④:各回200円/1人(材料費) ※当日集金します。(未就学児は参加費無料)

※※ お問い合わせ・お申し込み : 松が丘公民館 電話33-6311 ※※

松が丘公民館の各事業において、お申し込み時にいただいた個人情報、直接関係する事務及び連絡においてのみ使用します。また、当日撮影した写真を公民館だよりやホームページに掲載することがあるほか、報道機関が取材に入る場合がありますことご了承ください。あらかじめ、ご了承ください。