

富士見公民館だより

ウェブサイト：平塚市立富士見公民館

検索

発行：富士見公民館 所在地：平塚市中里11-21

TEL 31-2256 Fax 35-2530

参加者
募集!!

毎年好評の!

富士見シニアスクール

「くらしに役立つツボ」をテーマにお届け♪

	日 時	講 座	内 容
①	6月2日(月) 10時00分 ～11時30分	ストレッチでスッキリ♪ 体がよろこぶツボ (健康講座)	理学療法士の方から、自宅で簡単にできるストレッチ・体操など教えてもらいます。長く健康に過ごすためのツボを学びましょう。
②	6月9日(月) 10時00分 ～11時30分	自分だけは大丈夫…? サギ被害防止のツボ (消費生活講座)	サギの手口は、変化しています。平塚市消費生活センターと平塚警察署から、あなたの身近にせまる悪質な手口を防ぐツボを学びましょう。
③	6月16日(月) 10時00分 ～11時30分	知っておきたい豆知識☆ お薬の使い方のツボ (健康講座)	薬剤師の方から、正しいお薬の選び方・使い方を教えてもらいます。お薬を上手に安心して使用するツボを学びましょう。
④	6月24日(火) 10時00分 ～11時30分	備えあれば患いなし! 防災のツボ (防災講座)	平塚市災害対策課から防災のポイントを解説。カードゲームを使って、参加者みなさんで災害対応のツボについて考えながら学びましょう。
⑤	6月30日(月) 10時00分 ～11時30分	あなたを守る! 相手も守る! 交通安全のツボ (交通安全教室)	平塚市交通政策課と平塚警察署から、最新の交通ルールを解説。脳トレにもチャレンジして楽しく交通安全のツボを学びましょう。

【対 象】 富士見地区にお住まいの原則として60歳以上の方

【会 場】 富士見公民館2階集会室

【定 員】 各回約30名

【参 加 費】 無料

【申込方法】 5月26日(月)までに公民館窓口または電話(31-2256)でお申し込みください。

【そ の 他】 水分補給用の飲み物をご持参ください。できる限り2講座以上の受講をお願いします。



キリトリ

令和7年度 富士見シニアスクール参加申込書

住所 平塚市	電話
氏名 (ふりがな)	年齢 歳

※受講する講座に○印をつけてください。

- | | | |
|------------------|--------------------|------------------|
| 1. 6月2日(月) 健康講座 | 2. 6月9日(月) 消費生活講座 | 3. 6月16日(月) 健康講座 |
| 4. 6月24日(火) 防災講座 | 5. 6月30日(月) 交通安全教室 | |

～心落ち着くひと時を～

【自主事業】

耳で聴く名著

心に響く文学作品の朗読を聴いてみませんか？
読み語りには、リラックス効果があると言われています。
心落ち着くひと時をお過ごしください。



- ◆日 時：令和7年5月27日（火）10時00分～11時30分
- ◆場 所：富士見公民館 2階集会室
- ◆講 師：市民活動団体 朗読「系の会」
- ◆参加費：無料
- ◆申込方法：公民館窓口または電話（31-2256）でお申し込みください。
- ◆定 員：100名（先着順）
- ◆問合せ：富士見公民館（☎31-2256）

【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。

健康推進員主催の健康教室（運動） 「ラジオ体操の基本」

身体のどの部位を使うかなど分かりやすく学べます。動きやすい格好でお越しください。
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 5月29日（木）午後1時30分～3時（受付は午後1時00分～）
- 会 場 富士見公民館 2階集会室
- 対 象 市内在住の方
- 持ち物 飲み物・バスタオル・ハンドタオル・室内運動靴・健康サポート手帳（お持ちの方）
- 講 師 相良陽子氏（全国ラジオ体操連盟1級指導士）
- 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 萩原・仲内 TEL55-2111
健康推進員（南ブロック担当） 川井



【中央公民館・地区公民館共催】

お父さんに愛をこめて！

地元の食材で作るよ！

アイシングクッキー教室

平塚産のお米「はるみ」を使った米粉クッキーを作ります
お父さんの好きな生ビール柄をデコレーションしてプレゼント♪



[写真はイメージ]

6月15日（日）①10:00～12:00 ②13:30～15:30

【会 場】平塚市保健センター（東豊田448-3）2階 栄養指導室（調理室）

【講 師】マ・コピーヌ 松元しのぶ さん

【対 象】市内にお住まいの小学生とその保護者

（1組3名まで参加できます。必ず保護者同伴）

【参加費】1組1,500円（当日集金）

【定 員】各回12組 ※定員を超えた場合は、抽選になります。

【持ち物】エプロン、三角巾、タオル、ふきん、マスク、筆記用具

【申込み】6月1日（日）までに右の二次元コードからお申込ください。⇒

【その他】キャンセルの場合は、6月11日（水）17:00までに八幡公民館へご連絡をお願いします。

それ以降のキャンセルは、参加費をお支払いいただきますのでご了承ください。

【問合せ先】八幡公民館（☎23-5528 FAX24-1407）

★平塚産のお米「はるみ」は、
2017年に「米の食味ランキング」で、
最高ランクの「特A」を獲得しました。

