

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3日 （火曜日）	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
2	6月6日 （金曜日）	午後1時30分～ 午後3時00分	スポーツ講座 「ボッチャに挑戦！！」 スポーツ 年齢、性別、障がいのあるなしにかかわらず、すべての人が一緒に競い合えるニュースポーツのボッチャを体験します。	港地区体育振興会 スポーツ推進委員	20名
3	6月10日 （火曜日）	午後1時30分～ 午後3時00分	お話しサロン「みなトーク」 テーマ：人生で体験した怖かったこと 集まって楽しくお話ししましょう。公民館主事が体験した怖い話も聞けるかも…！？	公民館主事	30名
4	6月20日 （金曜日）	午後1時30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。境内の散策も行います（坂道を歩きます）。	松岩寺 住職 武井 定光氏 徒弟 武井 慎悟氏 武井 謙悟氏	20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。】

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25日（日）9時～10時

場所：朝霧公園畔緑地（朝霧公園付近の河川敷）

※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。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



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】 お話しサロン、運動講座…30名
 教養講座(坐禅体験)、スポーツ講座…20名
※全ての講座が先着順
 【会場】 須賀公民館2階ホール
 教養講座(坐禅体験)のみ松岩寺(平塚市下吉沢614)
 【費用】 無料(4講座全て)
 【申込み】 5月7日(水)9時から30日(金)17時まで募集します。
 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。)
 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教養講座(坐禅体験)：
 ○当日は午後1時に須賀公民館を出発し、マイクロバスで会場まで向かいます。必ず午後1時までに須賀公民館へお越しください。(時間厳守!!) 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(スカート禁止!ズボンでお越しください。)にて素足で体験していただきますので、ご了承ください。また、境内の散策では急な坂道を歩きますのでご注意ください。
 ○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。

【中央公民館・地区公民館共催】

お父さんに愛をこめて! 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 【参加費】 1組1,500円(当日集金)
 【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)
 【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。
 【問合先】 八幡公民館(☎23-5528 FAX24-1407)

令和7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
岩田 裕之	港小学校	柳田 初美	ごみ減量化推進員会
陶山 正明	港地区自治連	笹本 弥生	須賀公民館利用者の会
小泉 誠治	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	田中 恒彦	社会教育活動経験者
飯島 幸子	青少年指導員連絡協議会	山口 修	社会教育活動経験者
小野寺 潤	太洋中学校PTA		※順不同・敬称略

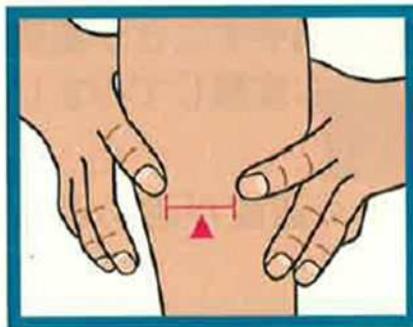
いつまでも健康でいられるように
フレイルを知ろう

平塚市 フレイルサポーター
代表 松尾雅信

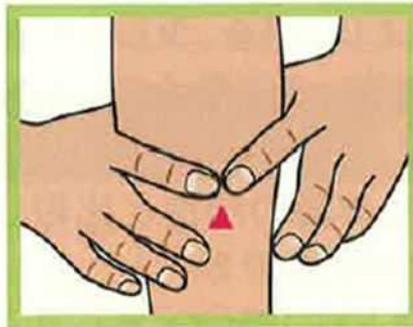
「指輪っかテスト」でセルフチェックをしてみましょう！

先月号で筋肉が衰える現象（サルコペニア）について紹介しました。
では、実際に自分の筋肉量を測ってみましょう。計測器は使わずに自分の指を使う簡易型の
チェックです。

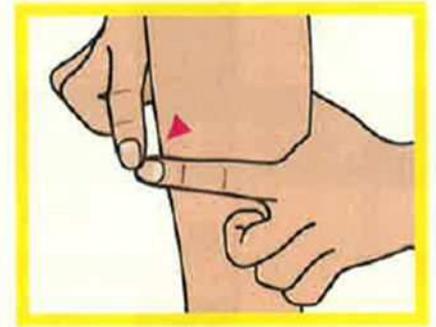
1. 両手の親指と人差し指で輪を作ります。
2. 膝の角度は90度になるようにします。
3. 利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を、力を入れずに軽く囲んでみましょう。



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

指輪っかでふくらはぎを囲んだ時にどうなりますか。

隙間ができる場合、サルコペニア（年をとるにつれて、筋肉が衰える現象）の危険度が高い方です。転倒・骨折などのリスクに注意しましょう！！

囲めない、またはちょうど囲める場合、筋肉量が充分である可能性が高いです。

筋肉量の維持は、自立した生活を続けていくのにとっても必要です。ご自身の今の健康状態や生活習慣を見直してみましょう。

出典) 東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢:「フレイル予防ハンドブック」



食生活改善推進員になりませんか？

～令和7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、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7年7月～11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、実習食材費の一部負担あり。

申込期間：令和7年5月19日(月)～6月25日(水) ※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7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7年4月21日(月)から6月16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。⇒



すかこうみんかん おはなし会

全年齢対象!

6月14日(土) 10:00～10:30 いの部屋(須賀公民館)

絵本と紙芝居の読み聞かせを行います。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。

【6月のプログラム】

●エプロンシアター

「大きなかぶ」

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。



かぞくでともだちで卓球

須賀公民館ホール 一般開放日

5月31日(土)

9:00～12:00

●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。

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(木)～5月27日(火)です。また、結果発表は令和7年6月2日(月)午前9時00分～午前9時10分で行います。