

中原公民館だより

令和 7 年 8 月 第 5 号
発行 平塚市立中原公民館
住所 平塚市御殿2丁目17番38号
電話 32-7372 FAX 35-2534
平塚市中原公民館

中原地区民生委員児童委員協議会・ひばり幼稚園・中原公民館・大原公民館共催

やさしく動くセルフケアヨガ

毎日家事や育児を頑張っているママ、パパ。後回しになりがちな自分の心と体にそっと目を向けてあげる時間を作りませんか？
心身をほぐしてリフレッシュしていきましょう。
講座中、お子様は民生委員児童委員・ひばり幼稚園教諭が保育します♪

ママ・パパのプログラム

- ・おうちで育む心と体のおはなし(20分)
- ・セルフケアヨガ(40分)

こどものプログラム

- ・室内遊び
- ・パン食い競走
- ※2歳以下は別室で保育します



講座の最後は
親子ヨガ



応募先

- 日 時：9月12日(金)9:30～11:30
- 会 場：中原公民館 大ホール
- 講 師：ヨガインストラクター・佐久間友理さん
- 対 象：中原・大原小学校学区にお住まいの未就学児とその母または父
- 定 員：10組(抽選) ※親は各組1名。子どもは複数名可
- 参加費：無料
- 持ち物：親：飲み物、ヨガマットまたはバスタオル、筆記用具 子ども：上履き、飲み物、汗拭きタオル
- 応 募：8月1日(金)～8月24日(日)に、右の二次元コードからお申し込みください
※抽選結果は令和7年8月29日(金)までに登録いただいたメールアドレス宛にお知らせします
- 問合せ：中原公民館 ☎0463-32-7372

中原地区民生委員児童委員協議会共催

夏休み宿題勉強会

楽しい夏休みも、8月に入ると気になるのが宿題
まだ終わっていない人は集合！勉強会に出て、この日で終わらせてしまいましょう
地域の民生委員児童委員さんが優しく教えてくれますよ
さらに！第1部は中学校の元校長先生が来て教えてくれます
課題があれば宿題以外でも大歓迎◎



- 日 時 8月21日(木)
第1部：10:00～12:00
第2部：13:30～16:30
- 会 場 中原公民館 会議室
- 講 師 中原地区民生委員児童委員
- 対 象 小学1年生～中学3年生
- 参加費 無料
- 持ち物 筆記用具、宿題・課題
- 応 募 不要(自由に入退出できます)

10月分の利用申込受付期間は、8月20日(水)～8月26(火)です。

公民館事業において、申込時にいただいた個人に関する情報は、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、ホームページ(ちいき情報局など)に掲載する場合があります。
あらかじめご了承ください。

東ブロック公民館(中原・大野・八幡・四之宮・松が丘・大原・南原地区)共催事業

RUN♪RUN♪RUN♪家族deランニング♪

『走り』を追求してきたランナーが走り方の極意を教えます。広い競技場を走れば気分はアスリート！
お子様と保護者が一緒に参加するイベントです。家族でLet's run♪



正しい走り方のコツを知れば今より速くなる！！

- 日 時：9月15日(月・祝)10:00～11:30
- 会 場：レモンガスタジアム平塚(平塚競技場)
- 講 師：湘南ランズ 山口力也さん(Jrランニング指導員、年代別1500m・3000m県記録保持者)
- 内 容：速く走るためのフォームやコツを学び、実践します
- 対 象：中原・大野・八幡・四之宮・松が丘・大原・南原地区在住の小学生とその保護者
※1家族、保護者1名(必須)と小学生2名まで
- 定 員：42名(抽選)
- 参加費：①保護者と小学生1名の場合：400円
②保護者と小学生2名の場合：600円
※親子参加型イベントのため、保護者にもご参加いただきます
- 持 ち 物：飲み物・タオル・帽子等の熱中症対策用品
※走りやすい服装、運動靴でお越しください
- 応 募：8月1日(金)～8月31日(日)に、右の二次元コードからお申し込みください
※抽選結果は令和7年9月3日(水)までに登録いただいたメールアドレス宛にお知らせします
- 問 合 せ：八幡公民館 ☎0463-23-5528



湘南ランズ



応募先

未就園児体験保育 ピョピョの会

8月のピョピョの会はお休みのため、次回は9月になります。夏季休業期間は園庭を開放している日もあるので、遊びに来てくださいね。

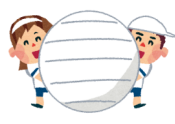
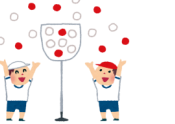


- 夏季休業 7月22日(火)～8月28日(木)
- 開放日 ①7月22日(火)～7月25日(金)
②8月18日(月)～8月26日(火)
- 開放時間 ①、②とも10:00～11:30
- ※上記期間の土日、雨天、熱中症特別警戒アラートが発令された次の日は開放しません
- ※駐車場は6台しかありません。徒歩や自転車、公共交通機関をご利用ください
- 問合せ ひばり幼稚園 0463-31-3828

第72回市民体育レクリエーション 中原地区大会

当日自由参加

パン食い競走・綱引き・玉入れ・大玉転がし・
囲碁ボール・ボッチャ



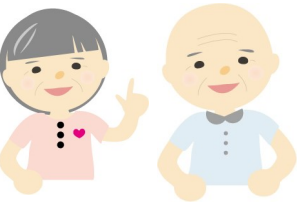
10月12日(日)9:00～11:30

中原小学校運動場・体育館

Coming Soon! 詳細は次号で

目指せ100歳！体操

人と人とのつながりを大切に。
みんなで一緒に体操をやってみませんか？



- 8月 1日(金)10:00～10:45 中原公民館
- 8月15日(金)10:00～10:45 中原公民館
- 8月22日(金)10:00～10:45 南原公民館
- 問合せ 平塚市高齢者よろず相談センターごてん 0463-31-6957

「第4回平塚市みんなのまちづくり事例表彰」年間大賞受賞

ひまわりサロン



中原公民館で、地域の高齢者の方を対象におしゃべりや健康体操、歌、手話コーラスなどを行い、みんなで楽しく健康チェック、介護予防をしています。
ひまわりサロンでは一緒に過ごす仲間(サロン利用者)を募集しています。お気軽に問い合わせください。

直近の活動日

8月5日・19日 9月2日・16日
10月7日・21日 11月4日・18日
※いずれも火曜日、9:30～11:30

問合せ ひまわりサロン 柳川 0463-34-9070

