

# 厚木北公民館だより



【厚木市中町3-17-25・TEL223-3147・FAX296-2050 \*令和5年3月15日号】

## 体育振興事業

# 健脚コース 歩け歩け大会



参加者  
募集!

## 歴史と文化が薫るまち 小田原を散策!

【日時】 4月16日(日) 午前7時45分出発～午後5時15分帰着(予定)

※雨天中止。中止する場合は、14日(金)までに電話で中止のご連絡をします。

【集合】 午前7時35分までに中町大型バス発着場に集合(受付:午前7時25分から)

【行先】 石垣山一夜城歴史公園(ツアーガイド付き)～小田原漁港～小田原城

【対象】 市内在住・在勤・在学で、小学生以上の方 35人

※小学生は保護者の方と一緒に申し込みください。

【参加費】 大人(高校生以上) 1,800円 小・中学生 800円 ※当日支払い

【服装】 両手が自由になるような動きやすい服装、滑りにくく歩きやすい靴

【持ち物】 健康保険証(コピー可)、マスク、杖・ストック(持っている方)、飲み物、タオル

自由昼食を予定しています。周辺に弁当を食べられる場所がないため、現地の飲食店等をご利用ください。

【申込み】 3月31日(金)までに直接窓口、電話又は講座予約システムから厚木北公民館(223-3147)へ。

応募多数の場合は、厚木北地区在住の方を優先に抽選。結果は4月7日(金)頃に申込み者全員へ通知します。

【その他】 中町大型バス発着場から現地までの交通手段は、大型バス1台となりますので、団体行動と時間厳守にご協力をお願いします。石垣山一夜城歴史公園内には、足元が不安定な場所や起伏が大きな道がありますので、ご承知おきください。



### 行程概要

中町大型バス発着場発～石垣山一夜城歴史公園下車(ツアーガイド・見学)～石垣山一夜城歴史公園出発(徒歩)～小田原漁港着(自由昼食)～小田原漁港出発(徒歩)～小田原城着(自由行動で園内見学・小田原駅周辺散策)～小田原城バス駐車場出発(バス)～中町大型バス発着場着 ★歩行距離:約5キロ

※コース・各到着予定時間などは、当日の天候や道路、施設の状況等により変更する場合があります。

### 事業報告

### 学級講座

## リラックスストレッチ講座開催しました!

2月27日(月)、厚木北公民館2階会議室で「リラックスストレッチ講座」を開催し、13人の方が参加しました。当日は、日常生活でのけが予防につながるストレッチ方法などを学び、良い汗をかきながら楽しいひと時を過ごしていました。



## あつぎ観光



## 桜のライトアップ

3月19日(日)

～4月2日(日)まで

厚木青少年広場の桜と堤防道路の桜をライトアップします。堤防道路の「桜トンネル」は市内でも随一! ぜひこの機会にご覧ください。

あつぎ観光桜まつり実行委員会

厚木北地区公民館まつり  
各団体の活動紹介・作品展示中!  
3月24日(金)まで



厚木北公民館事務所東側の窓に、団体の活動写真や作品を展示しています。

各団体の活動内容紹介のほか、版画やパステル画などが展示されていますので、お近くに来られた際は、ぜひ、ご覧ください。

公民館の建て替えや、

コロナ禍などにより、活動紹介と作品展示のみの開催となった公民館まつりですが、通常通り開催できる際には皆様のご協力をお願いいたします。



◀当日の展示作業をした公民館まつり実行委員会役員の皆さん

▶道路に面した場所に展示して見学しやすいです



# お知らせ



## 令和5年3月13日~5月7日の感染防止対策について

### ■マスクの着用について

マスクの着用は個人の判断が基本となります。本人の意思に反してマスクの着脱を強いることがないよう、お互いが思いやりを持って過ごしましょう。

ただし、重症化リスクの高い方に感染を広げないため、次の場面ではいつもマスクの着用をお願いします。

- ・医療機関への受診時・面会時
- ・高齢者施設等への訪問時

また、混雑した電車やバスなどでは、引き続きマスクの着用が推奨されています。

### ■その他の感染防止対策について

- ・三密の回避、手洗い等の手指衛生・効果的な換気等、基本的な感染防止対策は継続をお願いします。

### ■公共施設の利用について

- ・マスクの着用については個人の判断に委ねられますが、体調不良時の利用自粛や、備品等の消毒などについては、引き続きご協力をお願いします。

【問合せ】健康長寿推進課 TEL225-2174

## 気軽に楽しく運動しよう!スポーツなじみDAY開催!!

子どもから大人まで楽しく遊べるニュースポーツを体験できるコーナーや、体力チェックコーナーを用意しております。ご家族、お友達と一緒に気軽に参加してください。

【日時】3月18日(土) 午前10時~午後3時30分

【開催場所】厚木市荻野運動公園体育館及び多目的広場

【種目】体育館(ボッチャ、セストシューター、体力チェック、カーレットほか)

多目的広場(ターゲット・バードゴルフ、ティールボールほか)

【参加料】無料

【申込み】不要

【主管】厚木市スポーツ推進委員連絡協議会

【その他】運動のできる服装で室内履き(体育館シューズ等)をご用意ください。

雨天の場合屋内競技のみ実施いたします。

【問合せ】スポーツ推進課 TEL225-2531

### ★同時開催★

パラスポーツ体験会(神奈川リハビリテーション病院) 走り方・裸足サッカー教室(はやぶさいレブン)

なじみDAY



はやぶさいレブン

