

南毛利公民館だより

なんもうりこうみんかんだより

令和5年7月15日号

厚木市ホームページ URL <http://www.city.atsugi.kanagawa.jp/>
南毛利公民館 e-mail 8620@city.atsugi.kanagawa.jp

【発行】
厚木市立南毛利公民館
〒243-0039
厚木市温水西 1-17-1
電話 046 (248) 4309
FAX 046 (270) 2301

南毛利地区地域福祉推進委員会主催 ★健康づくり事業★

第2回高齢者健康づくり教室

楽しい健康づくり「コグニサイズ」

「コグニサイズ」とは、国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みです。

- 【日時】8月23日(水) 午前10時30分～正午
- 【場所】南毛利公民館1階 集会室
- 【内容】脳トレと体操
- 【参加費】無料
- 【講師】健康あつぎ推進リーダー 小野 鈴子(おの りんこ)氏
- 【対象】南毛利地区在住の60歳以上の方 20人
- 【申込み】7月18日(火)から8月10日(木)までに南毛利公民館窓口、または電話で申込み。先着順のため、応募者多数の場合はキャンセル待ちになります。
- 【その他】当日は動きやすい服装でお越しください(激しい運動はしません。)。また、室内履き(体育館シューズ等)をご用意ください。

健康マージャン交流会

健康マージャンを楽しんでみませんか!ゲームを楽しみながら仲間づくりと健康づくりをしましょう!

多くの方々の参加をお待ちしています。
※健康マージャンとは、賭けない、飲まない、吸わないを基本ルールにして、マージャン本来のゲームを楽しもうとするものです。

- 【実施日程】8月25日(金)・9月22日(金)・10月27日(金)・11月24日(金)・12月22日(金)・1月24日(水)・2月9日(金)3月22日(金)
- 【会場】南毛利公民館1階 集会室
- 【時間】午前9時～正午
- 【参加費】無料(マージャン牌等は用意します。)
- 【対象】地区内在住の方(60歳以上)、マージャンに興味がある方、または以前マージャン教室に参加された方、交流会に6回以上参加できる方。車椅子の方もご参加いただけます。
- 【募集】40人(応募者多数の場合は、抽選になります。)
- 【講師】南毛利地区地域福祉推進委員会の健康部会部員及びマージャンサークルサポーターの皆さん
- 【申込み】南毛利地区市民センター(南毛利公民館)窓口には布置されている所定の様式に記入の上、7月24日(月)までに直接またはFAXで申し込み
※参加の可否については、ハガキで郵送(8月上旬頃)します。

コグニサイズ

運動課題・認知課題。これらを両方同時に行い、心身の機能を効率的に向上させます。

運動課題 からだを使う



認知課題 あたまを使う

100から3ずつ引き算していくと...

100、97、94、91、えっと.....

引用：国立長寿医療研究センター作成パンフレット「認知症予防へ向けた運動 コグニサイズ」

南毛利地区 地域学校協働活動研修会 ～人を育て 地域を創る 地域学校協働活動～

地域学校協働活動ってなに?コミュニティ・スクール(CS、学校運営協議会)との違いは?社会全体で子どもたちの成長を支えることが地域づくりにもつながるといふこの活動について、南毛利地区ではどんなことができるか一緒に考えてみませんか?



- 【日時】8月20日(日) 午後1時30分～午後4時30分
 - 【場所】南毛利公民館1階 集会室
 - 【内容】講演 + グループワーク「コミュニティ・スクールと地域学校協働活動の一体的推進とは～学校教育・地域社会それぞれの視点から～」
 - 【対象】地区在住者等30人
 - 【申込み】8月7日(月)までに南毛利公民館窓口、または電話で申込み。先着順のため、応募者多数の場合はキャンセル待ちになります。
 - 【参加費】無料
 - 【持ち物】筆記用具
 - 【研修に関する問合せ】社会教育課 電話/225-2511
- ※南毛利地区では令和4年度から毛利台小学校に地域学校協働活動推進員を配置し、地域学校協働活動を取り組んできました。令和6年度には、南毛利小学校、戸室小学校、南毛利中学校にも推進員を配置する予定となっており、更に活動を進めていきます。

身を守ろう！夏休み親子護身術教室

日本の武道（合気道）の気や技を使ってどなたでもできる護身術の基本を学びます。

- 【日 時】8月6日（日） 10時30分～正午
【場 所】南毛利公民館1階 集会室
【対 象】小学生から大人までの親子やご家族20人（先着順）※小さいお子様は申込時にご相談ください。
【参加費】無料
【持ち物等】汗ふきタオル、飲み物、動きやすい服装
【申込み・問合せ】7月30日（日）までに電話、FAX、メールのいずれかで

【後 援】厚木市教育委員会

2023 あつきマラソン参加者募集！ ～ 10月29日（日）開催 ～

市内外問わず、毎回1,000人規模のランナーがコースを駆け抜けます。スポーツの秋、自然豊かな厚木路を楽しく走ってみませんか。

- 【開催期日】10月29日（日）※雨天実施（荒天中止）
【コ ー ス】荻野運動公園競技場を発着点とする周辺道路
【種目及び参加資格】

3kmの部＝市内在住または在学の中学生、
10kmの部＝15歳以上（中学生は除く）の健康な方で、75分以内で走る力のある方（参加定員1,500人）

- 【参加費】中学生＝無料、高校生＝1,000円、一般＝3,500円（参加者全員に参加賞、完走者には完走証を当日交付します。）

- 【申込み】①エントリーサイト「ランネット」から申込み（※右記の二次元コードから参加手続きができます。）、②郵便振替による申込み



- 【申込期間】7月21日（金）から9月4日（月）まで（郵便振替は8月14日（月）まで）

- 【問合せ】スポーツ推進課 電話／225-2531

厚木市木造住宅耐震診断相談会の開催

最近では、全国各地で震度5以上を観測する地震が相次ぎ、今後、東海地震、南海トラフ地震及び都心南部直下地震等の切迫性が指摘されております。

厚木市では地震に強いまちづくりを進めるため、職員による「出前無料木造住宅耐震診断相談会」を開催します。診断費用は無料ですので、どうぞご利用ください。

※ 対象となる建築物は昭和56年以前に完成した地上2階建て以下の木造住宅（在来軸組工法）です。

※ 申込みは予約制になりますのでご注意ください。

- 【日 時】8月2日（水） 午後1時30分～4時30分
【場 所】南毛利公民館2階 会議室
【費 用】無料
【持ち物】建物平面図またはそれに代わるものを必ず持参してください。
【申込み】8月1日（火）午前中までに建築指導課へ電話または直接建築指導課窓口へ（先着順）
【問合せ】建築指導課建築安全係 電話／225-2434

夏休み子ども国会体験 ～きみも国会議員になってみよう！～

夏休みに国会について学んでみませんか？

参議院本会議場の見学はもちろん、法律（食育基本法案）をつくるための話し合いを体験します。本物の国会議員の気分を味わえるかも！

ご参加をお待ちしております！



明るい選挙キャラクター
「選挙のめいすいくん」

- 【日 時】8月23日（水）
午前7時30分～午後5時
【場 所】国会議事堂、日本科学未来館
【対 象】市内在住の小学校5・6年生の児童、中学生と保護者の方、20組（子どものみの参加不可）
【内 容】法案審議の模擬体験、国会議事堂、日本科学未来館の施設見学
【参加費】おとな550円、小・中学生210円（施設入場料、保険料）
【申込み】8月4日（金）までに電話または厚木市講座予約システム（管理番号2346001）にてお申込みください（申込多数の場合は抽選）。
【その他】昼食（飲み物含む）は各自でご用意ください。昼食場所は日本科学未来館を予定しており、館内レストランも利用できます。
【問合せ】選挙管理委員会事務局 電話／225-2490

元気で、楽しい活動に参加を！ グラウンド・ゴルフ教室

厚木市グラウンド・ゴルフ協会は、協会員の合同練習日に一般の方を対象に初心者教室を開催し、指導員が楽しく親切に指導しています。

会場	開催日【8月】
ぼうさいの丘公園多目的広場	全休
荻野運動公園多目的広場	全休
及川球技場	1、8、22、29（火）
及川グラウンド・ゴルフ場	25（金）

【時 間】午前9時～午後1時

8月1日、8日はナイター 午後6時～9時

【対象者】厚木市・愛川町・清川村在住の方

【参加費】無料（初回の方は、公式ルールブック（500円）の購入をお勧めしています。）

【主 催】厚木市グラウンド・ゴルフ協会

【その他】用具のない方には無料貸出いたします。

南毛利公民館・地区市民センターからのお知らせ

7月17日（月・海の日）は、諸証明発行及び印刷機の貸し出しは、行っておりません。

※ 公民館の貸館は通常どおりです。

公民館図書室「休室日」のお知らせ

【日にち】7月17日（月・海の日）

【問合せ】電話／250-5133

※ 図書の返却は、返却ボックスをご利用ください。

