

依知北公民館だより

依知北公民館
厚木市上依知1313番地1
電話 225-2563
FAX 244-1101
メール:8614@city.atsugi.kanagawa.jp



【地域福祉推進委員会（地域ボランティア養成講座）】

フレイルって何？ ～加齢による心身の老い衰え～

募集中!

今まで健康だったのに、年齢とともに活動能力がじわじわと低下していくのが「フレイル」。
動くのがおっくうになり、気持ちもだんだん内向きに・・・。
そのまま年齢のせいだとあきらめていると要介護への坂道を下るだけ。
フレイルのうちなら大丈夫！後戻りできるよう予防について学びましょう。



【日時】2月18日（土）13時30分～14時30分

【場所】依知北公民館 ※部屋(会場)は、工事の進捗状況により決定するため、
当選ハガキに部屋(会場)を記載してお知らせします。

【内容】フレイル予防やフレイルチェックについて

【講師】厚木市役所 介護福祉課職員

【参加費】無料 ※マスクの着用をお願いします。

【対象】依知北地区在住、在勤、在学者の18歳以上 20人 ※応募多数の場合は抽選。結果はハガキで通知。

【申込み】2月1日（水）までに依知北公民館窓口、電話（046-225-2563）、または厚木市講座予約システムでお申込みください。

【講座番号：2220016】



【学級・講座（依知南北公民館合同事業）】

手づくりのとんぼ玉を作ろう♪ とんぼ玉づくり体験講座

募集中!

ガラスの中から好きな色を選び、手作りのとんぼ玉を作る体験講座です。
とんぼ玉は、携帯ストラップなどに仕上げ、その日にお持ち帰りいただけます。
また、途中でコーヒースレイクタイムがあります。
ゆったりとした自分時間を楽しみませんか♪

【日時】2月16日（木）13時～14時30分

【場所】とんぼ玉&cafe 小さな探究室（厚木市中依知428-1）
※当日は現地（小さな探究室）集合となります。（駐車場有り）

【対象者】市内在住の18歳以上の方 10人（依知地区在住の方が優先）
応募多数の場合は抽選。結果はハガキで通知。

【講師】とんぼ玉&cafe 小さな探究室 西尾氏

【内容】初心者向けのとんぼ玉づくり体験実習

【参加費】1人500円（とんぼ玉1個、ストラップ又はコットンコード、コーヒー）

【持ち物】マスクの着用をお願いします。

【申込み】1月26日（木）までに依知北公民館へ直接、電話（046-225-2563）、厚木市講座予約システムでお申込みください。

【講座番号：2220015】

【その他】同日2月16日（木）15時～16時30分で依知南公民館主催による同様の講座があります。こちらの時間を希望する場合は、1月26日（木）までに依知南公民館（電話245-0436）へお申し込みください。



締切り間近！ あゆコロちゃんGENKIポイント

健（検）診やコロナワクチン等の予防接種、ウォーキングなどの健康づくりで30ポイントを貯めて応募すると、抽選で特典が当たる「あゆコロちゃんGENKIポイント」の応募締切りが迫ってきました。

応募し忘れたカードはありませんか？ 期間内なら、何枚でも応募できます！

※詳しくは、公共施設に配架のリーフレット等又は市ホームページをご覧ください。

なお、各公民館等に応募箱が設置してあります。スマホからも応募できます。

【対象者】市内在住・在勤・在学者（全年齢対象）



【応募締切】令和5年2月19日（消印有効）

【問合せ】健康長寿推進課 電話：225-2174

あゆコロちゃんGENKIポイントの地域ポイントをご存知ですか？

依知北地区在住の方が、GENKIポイントを応募されると、依知北地区の地域ポイントが上がります。上位地区となると表彰されます。ぜひ、ご協力をお願いします。

【問合せ】依知北公民館 電話：225-2563

市制施行記念第69回あつぎ駅伝競走大会

新春の厚木路を舞台に、選手たちが熱いバトルを繰り広げます。沿道からの温かいご声援をお願いします。

■日時 1月29日（日）午前10時スタート

11時30分頃ゴール予定（雨天決行）

■部門 ①地区対抗 …6区間21.5km
②高等学校、一般（大学含む）…5区間22.0km

■各中継所等通過予定時刻

中継所	通過予想時刻
荻野運動公園競技場(スタート)	10:00
第1中継所「富士通厚木総合グラウンド」	10:11～10:16
第2中継所「日産NATCセミナーハウス」	10:22～10:32
第3中継所「ぼうさいの丘公園」	10:37～10:51
第4中継所「文化会館」	10:42～10:57
第5中継所「林中学校前」	10:52～11:08
荻野運動公園競技場(ゴール)	11:08～11:30

■コース



※当日は、荻野運動公園周辺道路をはじめ、国道246・129号、国道412号などを選手が通過します。

コースや周辺道路への駐車はご遠慮いただき、選手通過時の一時的な交通規制にご協力をお願いいたします。

【問合せ】スポーツ推進課 電話：225-2531

《家庭教育情報提供事業講習会》

オンライン講座（Zoom録画配信）

子育てが5倍楽しくなる！！

子どもと家族の笑顔を増やすコミュニケーションカアップ講座

毎日のお子様との生活の中で、忙しさなどからイライラしてしまい、声を荒げてしまうことはありませんか。

伝え方を少しだけ意識すると、お子様や家族の笑顔が増えるかもしれません。

親の心を整える方法、お子様への上手な伝え方や夫婦での家事育児について、一緒に学びませんか。

【開催方法】Zoom録画配信（限定公開）

【対象】市内在住の幼児を持つ保護者等

【講師】山田啓子氏（子育てサポート With Mammy 代表）

【申込み】1月25日（水）までに厚木市電子申請システムからお申込みください。

申し込み用二次元コード→

または直接URLを入力

して電子申請システム

にアクセスしてください。

※動画配信の準備が整いま

したら申込時に入力いただいたメールアドレスに、動画が視聴できるURL等を送付します。

（1月下旬～2月上旬配信予定）

【問合せ】社会教育課 電話：225-2511

申し込み用URL

https://dshinsei.e-kanagawa.lg.jp/142123-u/offer/offerList_detail.action?tempSeq=42537

