

# 厚木北公民館だよい



厚木市元町 9-4 • TEL223-3147 • FAX296-2050 • E-mail 0251@city.atsugi.kanagawa.jp 【令和8年 1月 15日】

募 集

## リラックスストレッチ講座



日ごろの運動不足を解消してみませんか？誰でもできる簡単な体操を行います♪

【日 時】**2月13日（金）** 午後1時30分～午後3時

【場 所】厚木北公民館 2階体育室

【講 師】青山 恵津子 氏（文部科学省公認スポーツ指導者）

【対 象】市内在住・在勤・在学の方 25人

【参加費】無料

【持ち物】バスタオル1枚、手ぬぐい（お持ちの方はゴムバンド）1枚、飲み物

【申込み】**1月30日（金）**までに直接窓口、電話（受付時間：祝日を除く午前8時30分～午後5時15分）又は講座予約システムから厚木北公民館（223-3147）へお申し込みください。

応募多数の場合は厚木北地区在住者を優先に抽選し、結果は2月5日（木）頃までに当落関係なく全ての方に郵便でお知らせします。



## スポーツ振興事業 歩け歩け大会

約4km

参加者募集！

## 海と歴史が織りなす港まち 横須賀を散策！

【日 時】**3月1日（日）** 午前7時15分出発～午後6時帰着（予定） ※雨天中止

※中止する場合は、2月27日（金）までに電話で中止のご連絡をします。

【集 合】午前7時5分までに厚木中央公園北側（厚木法務局前）集合  
（受付：午前6時55分から）

【行 先】猿島～記念艦 三笠～よこすかポートマーケット

【対 象】市内在住勤在学で、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） 5,000円

小・中学生 3,000円（当日支払い）

※当日キャンセルの場合は、参加費同額をお支払いいただきます。

【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】飲み物、タオル、杖・ストック（持っている方）、マイナ保険証または資格確認書

参加費（当日現金で同額をお支払い下さい）

☆昼食は海軍カレーを食べます☆

【申込み】**1月29日（木）**までに直接窓口、電話（受付時間：祝日を除く午前8時30分～午後5時15分）又は講座予約システムから厚木北公民館へ。応募多数の場合、厚木北地区在住の方を優先に抽選。結果は、2月12日（木）頃までに申込者全員へ郵送します。

【その他】厚木中央公園から現地までの交通手段は、大型バス1台となります。団体行動と集合時間の厳守にご協力をお願いします。



行程  
概要

厚木中央公園北側発（バス）～よこすかポートマーケット駐車場発（徒歩）～フェリー乗り場発（フェリー）～猿島港着～猿島見学～猿島港発（フェリー）～フェリー乗り場着（徒歩）～記念艦 三笠着（記念写真）～記念艦 三笠見学～記念艦 三笠発（徒歩）～昼食会場（海軍カレー）～昼食会場発（徒歩）～よこすかポートマーケット（自由行動）～よこすかポートマーケット発（バス）～厚木中央公園北側着

※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。

# 厚木市制70周年記念 第72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。地区対抗の部に厚木北地区代表チームが出場します。第5区で厚木北地区内を通過しますので、沿道からの温かいご声援をお願いします。

【日時】令和8年1月25日（日）

午前9時30分スタート 午前10時30分頃ゴール予定 雨天決行

※小学生の部のみ午前9時40分スタート 雨天中止

【部門】①地区対抗、女子の部……6区間 21.1km

②高等学校、一般の部……4区間 21.6km ③小学生の部……4区間 4.9km

【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）	9:30
第1中継所「富士通厚木総合グラウンド」	9:41～9:49
第2中継所「日産NATCセミナーハウス」	9:51～10:04
第3中継所「ぼうさいの丘公園」	10:07～10:28
第4中継所「ウエインズトヨタ 神奈川厚木水引店」	10:13～10:38
第5中継所「林中学校前」	10:21～11:43
荻野運動公園競技場（ゴール）	10:36～11:10



※当日は、荻野運動公園周辺道路をはじめ、国道246・129号、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】スポーツ魅力創造課  
TEL225-2531

## お知らせ

親子たき火 NIGHT②  
親子で火を囲み、  
素敵なひと時を過ごそう！

【日 時】令和8年2月21日（土）

午後5時から午後7時まで

【会 場】七沢自然ふれあいセンター

【内 容】親子でたき火を楽しむ

【対 象】市内在住・在勤の親子 10組

【参加費】1人 500円（材料費、保険料）、2歳以下45円（保険料のみ）

【申込み】2月1日（日）までに電話で七沢自然ふれあいセンターへ。抽選。

【問合せ】七沢自然ふれあいセンター TEL248-3500

星のソムリエ®と観る  
星空観望会～木星～  
星のソムリエ®と一緒に  
星空観望してみよう！

【日 時】令和8年3月13日（金）

午後6時から午後7時30分まで

【会 場】七沢自然ふれあいセンター

【内 容】天体講座、星空観望など

【対 象】市内在住の小学生以上（中学生以下は保護者同伴）30人

【参加費】100円（材料費、保険料）、2歳以下45円（保険料のみ）

【申込み】2月15日（日）までに電話で七沢自然ふれあいセンターへ。抽選。

【問合せ】七沢自然ふれあいセンター TEL248-3500



### 厚木の助産師たちが主催 赤ちゃんと家族のための講座

#### ベビーマッサージ

助産師や参加者との交流や  
赤ちゃんの体重測定もあります

①1/29(木)12:30～13:30  
②2/19(木)10:30～11:30

#### 栄養士がつくるランチ付き とり分け離乳食講座

お味噌汁からパパっと取り分け  
ランチはお楽しみに！

日時 3/11(水)10～12時

アミューあつぎ	場所	厚木南公民館
生後1ヶ月～	対象	生後6ヶ月～
1歳位までの		1歳位までの
赤ちゃんと保護者		赤ちゃんと保護者
①7組 ②15組	定員	15組
500円	受講(材料)費	2,500円
①1/26(月) ②2/16(月)	申込期限	3/3(水)

詳細・お申込みはQRコードより



ステップアップキャンプ②  
みんなでわくわくテント泊！  
おいしいご飯をみんなで  
作ろう！

【日 時】令和8年3月27日（金）～29日（日）

（2泊3日）午前10時から午後3時まで

【会 場】七沢自然ふれあいセンター

【内 容】テント泊、野外炊事など

【対 象】市内在住の小学4～6年生 36人

【参加費】9,500円（材料費、リネン代、保険料）

【申込み】2月16日（月）までに電話で七沢自然ふれあいセンターへ。抽選。

【問合せ】七沢自然ふれあいセンター TEL248-3500