

# 厚木北公民館だより

【厚木市中町3-17-25・TEL223-3147・FAX296-2050\*令和6年10月15日号】



地域福祉推進委員会 子育て支援部会

## 親子で楽しむ！リラックスヨガ教室

子育てによる疲れ、ストレス、運動不足をヨガで解消してみませんか？  
前半に保護者のリラクゼーションを兼ねたヨガ、後半には親子で楽しむヨガを実施します。奮ってご参加ください！

【日時】 **11月20日(水)**

午前10時～午前11時(予定)

【場所】 **厚木北児童館 遊戯室**

【参加費】 無料

【対象】 0歳～未就学児とその保護者15組(市内在住)

【講師】 青山 恵津子 氏

- ・文部科学省認定公認スポーツ指導者
- ・(財)神奈川県体育協会公認スポーツ指導者
- ・GBS教育研究会ベビーシッター士
- ・健康医療学部医療心理専門学院卒業
- ・全日本中央整体協会公認整体師及びフットセラピスト
- ・日本アロマ環境協会認定アドバイザー

【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】 **11月6日(水)**までに直接窓口又は電話で厚木北公民館(223-3147)へ。応募多数の場合は抽選。結果は11月12日(火)頃までに、当落関係なくすべての方に郵便でお知らせします。



窓口・電話での申込みは祝日を除く**午前8時30分～午後5時15分**に厚木北公民館(TEL223-3147)まで

**まだ受付中です**

申込みは厚木北公民館(TEL223-3147)まで

※内容等詳細は前号(10/1号)をご確認ください。

## 高齢者 お口の健康づくり教室とお口の健診

【日時】 **11月7日(木)** ①午前10時～11時、②午前11時～11時40分※①②内容は同じです。

【会場】 厚木市保健福祉センター 3階健診室

【対象】 厚木北地区在住の70歳以上の方①6名②4名

【申込み】 10月21日(月)までに窓口、電話(223-3147)で厚木北公民館へ。

## 厚木北地区サイクリングツアー

主催 厚木北地区青少年健全育成会  
協賛 厚木北地区体育振興会

【日時】 **11月9日(土)** 午前8時30分～午後3時(予定) ※雨天中止

※集合場所は「厚木神社裏の河川敷」で午前8時30分集合。

【場所】 相模川河川敷(厚木市～平塚漁港～厚木市)

【対象】 厚木北地区在住の小学4年生以上※参加者は全員ヘルメット着用(ない場合は当会で準備)

【参加費】 高校生以上500円 中学生以下無料 【定員】 20人

【申込み】 10月21日(月)までに窓口、電話(223-3147)で厚木北公民館へ。中学生までは保護者が申込みしてください。

# お知らせ



## シルバードライビングスクール

運転に不安のある高齢者の方向けに講習会を開催します。

- 【日時】令和6年11月18日(月)  
午前10時～正午(予定)
- 【場所】厚木中央自動車学校(厚木市及川1280番地)
- 【対象】市内在住の65歳以上で普通自動車運転免許を持つ方。18名。
- 【参加費】無料
- 【注意事項】本講習を受講されても運転免許証更新時の高齢者講習が免除とはなりません。
- 【申込み】電話、ハガキ、ファクスまたはメールに郵便番号、住所、氏名、生年月日、電話番号を書き、10月31日(必着)までにくらし交通安全課へ。申し込み多数の場合は抽選。
- 【問合せ】くらし交通安全課 Tel225-2760 FAX221-0260  
メール 3400@city.atsugi.kanagawa.jp

## ヒューマンカレッジ(人権講座)

「LGBTQ 多様性を認め合う  
～誰もが生きやすい社会を目指して～」

LGBTQという言葉を知っていますか?誰もが自分らしく生きるために、『私』ができることは何か?『誰か』のことじゃない。多様な性について知ることから、一緒に始めてみませんか。

- 【日時】令和6年11月30日(土) 午前11時～正午
- 【場所】あつぎ市民交流プラザ(アミューあつぎ) 6階  
ルーム601
- 【対象】市内在住・在勤・在学の方  
※託児、手話通訳あり(事前申込み制)
- 【講師】<sup>さくらぎ</sup> 櫻木 <sup>あやと</sup> 彩人氏  
(合同会社 unema CEO、ちふれホールディングス(株) LGBTQ +アンバサダー)
- 【申込み】令和6年10月15日から、申込み用二次元コードを読み取って、厚木市電子申請システムからお申し込み。電話、FAXも可
- 【問合せ】教育総務課 Tel225-2663 Fax224-5280  
メール 7800@city.atsugi.kanagawa.jp



## おいでよ!ぼうさいの丘公園

- 【日時】令和6年11月9日(土) 午前10時～午後2時
- 【場所】ぼうさいの丘公園(厚木市温水783-1)
- 【内容】ミニSL、キッチンカー、小動物園、ワークショップ、トレジャーハント、起震車体験  
スーパーボールすくい、パターゴルフ等の楽しいイベントが盛りだくさんの一日。ご家族や友達とぜひ、ご来園ください。駐車場はございますが、混雑が予想されますので、できるだけ公共交通機関を利用してお越しください。詳しくは公社HPをご覧ください。
- 【問合せ】(公財)厚木市環境みどり公社施設課  
Tel225-2778  
ぼうさいの丘公園管理事務室  
Tel270-1035

公社HPの  
2次元コード



## 大人のための外遊びクラブ

～ダッチオーブン料理・リースづくり～  
ダッチオーブンで、パンを焼いてみよう♪

- 【日時】令和6年12月1日(日) 午前10時～午後3時
- 【会場】七沢自然ふれあいセンター
- 【対象】市内在住・在学・在勤の18歳以上  
(高校生不可) 20人
- 【参加費】1人2,000円(材料費、保険料)
- 【申込み】11月3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

## 令和6年度第1回森林づくり体験教室の 参加者を募集

- 森林づくり体験教室を開催します!  
森林と触れ合ってみませんか?
- 【日時】令和6年11月30日(土)  
午前9時～午後4時
- 【場所】七沢地内私有林及び厚木市森林組合(七沢237)
- 【内容】午前:森林整備(枝打)の実技体験  
午後:シイタケのほだ木づくり体験  
※午前の枝打実技体験会場までは、秋の紅葉を楽しみながら、林道を1時間程度散策します。なお、現地では山林の中で枝打作業を行います。  
※昼食は各自ご用意ください。
- 【参加費】材料費(保険料含)670円  
(シイタケのほだ木。お持ち帰りいただきます。)
- 【申込資格】市内在住の6歳以上の方  
(小学生は保護者同伴。)
- 【定員】40人
- 【申込方法】直接または電話  
※申込多数の場合は抽選。
- 【申込締切】令和6年11月1日(金)まで
- 【問合せ】農業政策課 Tel225-2351



LINE



Instagram

厚木市公式SNSで

最新情報をチェック!



YouTube



X (Twitter)

PR動画も  
発信中!

