



依知南公民館だより

令和8年9月15日号

依知南公民館・地区市民センター
厚木市下依知三丁目1番7号
電話 / (046) 245-0436
FAX / (046) 244-1100
Eメール / 0253@city.atsugi.kanagawa.jp

依知南地区ふれあい宣言スローガン『地域の絆・心の輪をつなげよう・えち南』
全地区公民館だよりが厚木市のホームページに掲載されています。 <http://www.city.atsugi.kanagawa.jp/>



■第13回 依知南公民館地区館長杯■ 依知南ターゲット・バードゴルフ大会



依知南地区のターゲット・バードゴルフ愛好者の皆さん、健康づくり・仲間づくり・生きがいにぜひご参加ください。
※この大会は11月29日(日)開催予定の市民スポーツ大会の選手選考会を兼ねます。

- 【日 時】10月10日(土) 8時30分受付(雨天時は10月17日(土)に延期)
【場 所】下川入ターゲット・バードゴルフ場 【参加費】無料 【主 催】依知南ターゲット・バードゴルフ会
【申込み】10月1日(木)までに会長に電話、依知南公民館に電話または窓口へ直接申込む。
【問合せ】会長 電話 080-6712-3241(清水)、依知南公民館 電話 245-0436

～リフレッシュサロン依知 R8～のお知らせ

日頃の介護のお疲れから、息抜きできるように、講師を招いて、ご自宅で介護をされている方向けの体操教室を開催します。

- 【内 容】ヨガで身体の緊張を緩め気持ちをリラックスしましょう。
【日 時】10月10日(土) 10時～11時(ヨガ・無料)、その後にティータイム(参加希望者のみ)
【場 所】依知地域包括支援センター 【持ち物】ヨガ中に飲む水分、動きやすい服装 *上履きは不要
【講 師】出井みゆき氏 理学療法士・ヨガティーチャー・ピラティスインストラクター
【定 員】ご家族の介護をされている依知地域の方8人(年齢不問) *申込み者多数の場合は抽選
【問合せ・申込み】依知地域包括支援センターに直接電話 電話 246-0108



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市民の方々を対象として、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。

【日 時・場 所】

交流・教室場所	開催日<<10月>>	受付・時間
ぼうさいの丘公園多目的広場	2日・16日(金曜日)	9時15分～13時 (雨天中止)
荻野運動公園多目的広場	7日・21日(水曜日)	
ツユキ及川球技場	6日・13日・20日・27日(火曜日)	
及川グラウンド・ゴルフ場	9日・23日(金曜日)	

- 【主 催】厚木市グラウンド・ゴルフ協会 【対 象】厚木市、愛川町、清川村在住の方
【参加費】無料(初めての方には、公式ルールブック(¥600)の購入をお勧めしています。)
【用 具】用具をお持ちでない方には協会が無料で貸出しています。
【問合せ】電話 221-0800(奈良)



◆ 公 民 館 ・ セ ン タ ー 通 信 ◆

9月21日(月・敬老の日)、22日(火・国民の休日)及び23日(水・秋分の日)は、諸証明(住民票・戸籍・印鑑証明・税証明等)発行窓口がお休みのため、ご注意ください。また、公民館印刷室もご利用になれません。

厚木市シルバー人材センター 会員募集

市内在住の60歳以上の方へ。当センターの会員になって働いてみませんか？

内容や登録手順は次の入会説明会又はWEB入会説明会で！

『入会説明会』（次のいずれかに参加してください。）

【日時】10月14日（水）10時から、11月11日（水）10時から

【場所】厚木市生きがいセンター（松枝2-3-17）3階会議室

【日時】10月8日（木）14時から、11月12日（木）14時から

【場所】アミューあつぎ（中町2-12-15）ルーム504（10/8）、604（11/12）

『WEB入会説明会』詳細はホームページへ。ご自宅でも可能。来所不要です。

【申込み】不要 当日会場においでください。 【問合せ】厚木市シルバー人材センター 電話 224-9585



ホームページは
こちらから！

みんなと一緒に100歳まで元気でいよう！フレイル予防セミナー

「週に1回以上の運動を継続すること」「一人より仲間で運動すること」が介護予防に効果的なことをご存じですか？『フレイル予防セミナー』は、介護予防の3つの柱、「運動」「栄養」「社会参加」について学ぶことができる教室です。「運動」については、筋力アップや転倒予防に効果的な重りを使った体操「いきいき百歳体操」を身に付け、教室終了後も、仲間と活動を続けられるよう支援します。

「仲間をつくりたい」「一人では運動が続きにくい」そんな方は、ぜひご参加ください。

【日時】・健康セミナー：11月6日（金）、20日（金）、12月4日（金）、18日（金）

・いきいき百歳体操基礎編：1月8日（金）、15日（金）、22日（金）、29日（金）、2月5日（金）、12日（金）

・いきいき百歳体操実践編：2月19日以降原則毎週金曜日

※実践編については、自主的な活動期間となるため、講師がつかない回もあります。

各回10時から正午まで ※回により終了時間が早まる場合があります。

【場所】金田東老人憩の家（金田775-10）

【内容】体力測定、運動・栄養に関する講話、重りを使った健康体操

【対象】市内在住の65歳以上の25人（教室終了後も自主的に活動を継続することに興味がある方）
（要介護認定を受けている方は要相談）

【その他】駐車場に限りがあるため、徒歩または自転車等でお越しください。

【申込み】9月15日（火）から電話（先着順／受付時間：10時～16時）で申込む。

【問合せ】神奈川工科大学地域共創研究センター・フレイル予防支援室 電話 271-8328



消費者問題講演会

食品表示を正しく知って安心安全なお買い物～賢い目の養い方～

食品表示の見方や活用のポイント、食品アレルギーなどをわかりやすく学び、毎日の買い物にすぐに役立てられる知識を身に付けます。

【日時】10月30日（金）13時30分～15時30分

【場所】厚木商工会議所5階 大会議室（栄町1-16-15）

【講師】消費者問題研究所代表 垣田 達哉 氏 【対象者】市内在住（定員50人、先着順）

【参加費】無料

【申込み】10月23日（金）までに講座予約システム（講座番号01924）、電話、FAX、又は直接厚木市消費生活センターへ。

【その他】手話通訳あり。

お車でお越しの方は本庁舎西側駐車場または中央公園地下駐車場をご利用ください。

また自転車でお越しの方は本庁舎駐輪場をご利用ください。

【問合せ】厚木市消費生活センター 電話 225-2155 FAX 294-5801

