



睦合西公民館だより

発行元 睦合西公民館・
地区市民センター
住所 厚木市及川667番地
TEL 046-243-5355
FAX 046-243-5331
Mail 0265@city.atsugi.kanagawa.jp

第16回 睦合西地区運動会

9月29日(日) 9時開会式 ※大抽選会あり。

～各自治会テント配置～



林中学校校舎

《注意事項》

- ゴミは各自でお持ち帰りください。
- お車でのお来場はご遠慮ください。
- 会場内は全面禁煙となります。
- テニスコートには入らないでください。



雨天
中止
の場合



『手ぶら』レクリエーション

どなたでも気軽に体験できる
ニュースポーツをします。受付は
当日随時行います。参加された方
は「くじびき」もありますので、
ぜひ『手ぶら』でお越しください。
日時 運動会が中止の場合
9月29日(日) 9時～12時
受付 当日会場へ
※9時～11時30分
会場 林中学校 体育館
競技 モルック、輪投げほか
その他 所要時間は30分程度です。



公民館事業の参加者募集

問合せ 公民館・地区市民センター
電話 243-5355

学級講座 おいしいコーヒーの淹れ方

昨年好評だった、「コーヒーの淹れ方講座」
を今年も開催します。コーヒーでリラックスし
たい方、興味のある方、ぜひご参加ください。

日時 10月21日(月) 10時～12時
会場 公民館 調理室
対象 16人(抽選、睦合西地区優先)
講師 (株)パイオニアコーヒー
運営統括責任者 橘川 明子さん

参加費 300円(材料費)
申込み 9月30日(月)までに
電話、窓口または
市講座予約システム



学級講座 さわやか友悠塾

今年は「歩いて健康になる！」をテーマに開
催します。歩き方を学び、ウォーキングに出か
けましょう。(2日間とも参加できる方が対象)

日時 ① 10月25日(金) 10時～11時30分
② 10月28日(月) 8時30分～16時

内容 ① 歩き方講座
② お弁当をもってバスでお出かけ

会場 ① 公民館 集会室 ② 埼玉方面
対象 睦合西地区在住の10月25日(金)時点で
65歳以上の方 24人(抽選)

参加費 3,000円(交通費、保険料等)
申込み 9月30日(月)までに電話または窓口

学級講座 来年の干支「巳」の人形作り

かわいい「巳」人形と新年を迎えましょう!

日時 10月23日(水) 10時～12時
会場 公民館 工作室
講師 文化振興会 昔遊び部(地域の茶の間)

対象 12人(抽選、睦合西地区優先)
参加費 300円(材料費)
申込み 10月4日(金)までに電話または窓口



コミュニティ コーヒーサロン

本格コーヒーを、みんなで飲みましょう。
どうぞお気軽にお越しください。

日時 10月23日(水) 10時～12時

会場 公民館 調理室

対象 市内在住の方

参加費 無料

申込み 10月21日(月)までに電話または窓口



募集 コミュニティづくり 推進事業 **ふらっとスポーツ**

公民館の体育室で、集まった仲間と気軽に卓球などのスポーツを楽しみませんか。

【日時】 10月9日(水)・21日(月)
10時～12時

【会場】 公民館 体育室
【定員】 各日 30人程度
【参加費】 無料
【持ち物】 体育館履き、タオル、飲み物
【申込み】 不要(直接お越しください。)
【問合せ】 公民館 電話 243-5355



募集 厚木市シルバー人材センター **会員募集入会説明会**

次のいずれかにご参加ください。

【日時等】 ①アミューあつぎ
10月10日(木) 14時～ ルーム604
11月14日(木) 14時～ ルーム504
②市生きがいセンター 3階会議室
10月9日(水) 10時～
11月13日(水) 10時～
③WEB入会説明会。自宅可
【申込み】 不要(直接お越しください。)
【問合せ】 厚木市シルバー人材センター
電話 224-9585



募集 厚木市委託事業 **厚味会料理教室**

食品ロスを減らした野菜たっぷりの食事
厚味会は、食を通じて健康づくりや食育の普及啓発を図ることを目的に、楽しく活動しているボランティアです。

【日時】 10月16日(水) 10時～13時
【会場】 公民館 調理室
【内容】 冷凍きのこで秋の炊き込みご飯
簡単! 鮭と野菜のホイル蒸し
野菜たっぷり♪のっぺい汁 ほか
※アレルギー対応はしていません。
メニュー変更の場合があります。
【対象】 市内在住20歳以上の方 16人
(先着順)
【参加費】 500円
【持ち物】 エプロン、三角巾、ふきん2枚、
筆記用具、飲み物、マスク
【申込み】 10月9日(水)までに電話
【問合せ】 食生活改善推進団体 厚味会 睦合地区
電話、FAX 222-0559 担当 三角



募集 **グラウンド・ゴルフ教室**

【対象】 市内・愛川町・清川村在住の方は直接お近くの会場へお越しください。
【参加費】 無料(初回の方:公式ルールブック500円の購入をお勧めします。)
【その他】 用具をお持ちでない方には協会が無料で貸出しします。
【問合せ】 松本 潔
電話 224-0552
【主催】 厚木市グラウンド・ゴルフ協会



10月の日程会場	開催日	受付・時間
ぼうさいの丘公園 多目的広場	4日・18日(金)	9時～13時
荻野運動公園 多目的広場	2日・16日(水)	
ツユキ及川球技場	1日・8日・15日 22日・29日(火)	
及川グラウンド・ ゴルフ場	11日・25日(金)	



ささえあい (No.69)

令和6年度睦合西地区地域福祉推進事業広報

開催 **子育てサロンぽっぽちゃん**

子育てサロンぽっぽちゃんは、就学前のお子さんと保護者のための遊びの場です。お子さんを安全なスペース、育児の気分転換・友達づくり・赤ちゃんの外出デビューの場として、お気軽にご参加ください!

【日時】 10月4日(金)
10時～11時30分
【会場】 公民館 集会室
【内容】 ミニ運動会
【対象】 未就学児とその保護者
【参加費】 無料
【申込み】 不要
【問合せ】 公民館 電話 243-5355
【その他】 11月の開催は、
8日(金)10時～



募集 **背骨コンディショニング体操**

みんなで楽しくしっかり背骨を整えて、歪まないカラダづくりをしませんか。

【日時】 10月17日(木)、11月21日(木)
12月19日(木) 全3日間
いずれも 10時～11時30分
【会場】 公民館 集会室
【対象】 65歳以上の方 25人
(睦合西地区優先、抽選)
※ 3回とも参加できる方
【講師】 背骨コンディショニングインストラクター
倉持 早樹子さん
【参加費】 無料
【持ち物】 ヨガマット(敷物可)、タオル、飲み物
【申込み】 9月30日(月)まで、電話または窓口
【問合せ】 公民館 電話 243-5355

