

南毛利 なんもうりこうみんかんだより 公民館だより 令和6年10月15日号

厚木市ホームページ URL <https://www.city.atsugi.kanagawa.jp/>
南毛利公民館 e-mail 0260@city.atsugi.kanagawa.jp

【発行】

南毛利公民館・地区市民センター
〒243-0039
厚木市温水西 1-17-1
電話 046 (248) 4309
FAX 046 (270) 2301

地域福祉推進委員会 第3回高齢者健康づくり教室

ストレッチ・ヨガで健康づくり

参加
無料

地域福祉推進委員会では、高齢者の方が健康で生きがいを持って暮らせるまちづくりを進めています。今回は、筋肉の緊張をほぐして柔軟性を高めながら、リラックス効果も得られるストレッチ・ヨガ教室を開催します。皆さんお誘いあわせの上、お気軽にご参加ください。

【日時】11月22日（金）10時30分～11時45分

【場所】南毛利公民館1階 多目的ホール

【対象】60歳以上で南毛利地区内在住の方 30人（先着順）

【内容】ストレッチ・ヨガによる健康法（講義と実技）

【講師】前原 江都子 氏

【持ち物】敷物（大きめのバスタオル等）、汗拭きタオル（ストレッチにも使用するので長めのもの）、飲み物、運動のしやすい服装、基本は素足で行いますが、必要であれば5本指ソックスをお持ちください。



【申込み】10月31日（木）までに南毛利公民館窓口、または電話で申込み。
（受付時間は8時30分～17時15分）

南毛利生き生き健康教室 知ろう 話そう 認知症のこと

認知症に関する講義と話し合いを行います。
あなたの不安や気になることを話してみませんか？

【日時】11月22日（金）14時～15時30分

【会場】南毛利公民館2階 会議室

【講師】幸田 裕介氏（株）ミューみどりの丘／
神奈川県オレンジ・チューター

【申込み】10月15日（火）午前9時から、南毛利地域包括支援センターに電話で申込み。

☎250-1108

南毛利学習支援センター 学習ルームを開設しました！

市民の皆様が気軽に勉強できるよう、南毛利学習支援センター内に学習ルーム（自習室）を開設しました。
ぜひご利用ください。

【場所】南毛利学習支援センター（長谷1094-1）

【開設時間】21時30分まで

※開設時間は、その日の利用状況に応じて変動します。
開設状況は、施設 Facebook を確認いただくか、施設へ直接お問合せください。

【利用料】無料

【問合せ】南毛利学習支援センター

☎270-2888

施設 Facebook QR コード ⇒



南毛利青健連フェスティバル

賞品や参加賞を準備しています！事前申込不要です！
当日、直接来てください。お待ちしております！！

【日時】10月26日（土）13時～15時

【会場】南毛利公民館

【主催】南毛利地区青少年健全育成会連絡協議会

【受付】13時～13時20分

※この時間に受付をしてください。途中からの参加はできません。

【内容】「玉入れ」、「お玉リレー」、「つまんでぽい」

【持ち物】上履き、飲み物

【対象】南毛利地区の小学生、中学生、高校生

※未就学児は保護者同伴でお願いします。



愛名やまゆり園 『あいなまつり』

ご来園をお待ちしています！

【開催日】10月26日（土）

10時30分～14時30分（荒天中止）

【場所】愛名やまゆり園（愛名1000）

グラウンド・体育館（雨天時は体育館など）

【内容】模擬店（キッチンカー）、ゲームコーナー、アトラクションなど

【問合せ】愛名やまゆり園 河内・秋山

☎247-0621

おいでよ！ぼうさいの丘公園

楽しいイベントが盛りだくさんの一日。
ご家族やお友達とぜひ、ご来園ください。

【日 時】11月9日（土）10時～14時
雨天中止

【場 所】ぼうさいの丘公園（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

【その他】駐車場はありますが、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。

【問合せ】（公財）厚木市環境みどり公社
☎225-2778
ぼうさいの丘公園管理事務室
☎270-1035

詳しくは公社HPをご覧ください。⇒



厚木市グラウンド・ゴルフ協会主催 グラウンド・ゴルフ教室

初心者教室を開催しています。
指導員が楽しく親切に指導しています。

会 場	開催日（11月）	時 間
ぼうさいの丘公園 多目的広場	1・15（金）	9時～ 13時
荻野運動公園 多目的広場	6（水）	
ツユキ及川球技場	5・12・19・26（火）	
及川グラウンド・ ゴルフ場	8（金）	

【対 象】厚木市・愛川町・清川村在住の方

【参加費】無料（初心者は500円のルールブックの購入をお勧めします。）

【用 具】無料

冬を楽しむギャザリング講座

ビオラやリーフを丸いカゴに寄せ植えします。

【日 時】11月23日（土）
午前の部 10時～11時30分
午後の部 13時～14時30分

【会 場】ぼうさいの丘公園 センター施設
【対 象】市内在住・在学・在勤の方
午前・午後各20人

【参加費】3,500円

【申込み】厚木市講座予約システムまたは、はがき、ファックスで、〒住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号、午前・午後（いずれか）を書き、10月15日から25日までに環境みどり公社施設課へ。申込み多数の場合は抽選。

厚木市講座予約システム
午前の部【2447003】
午後の部【2447004】

【問合せ】（公財）厚木市環境みどり公社
（長谷626-1）

☎225-2774・FAX248-9502

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？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】11月30日（土）11時～12時

【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】櫻木 彩人氏（合同会社 unema CEO、ちふれホールディングス株式会社 LGBTQ+アンバサダー）

【申込み】10月15日から、厚木市電子申請システムまたは電話、ファックスで申込み。

【問合せ】教育総務課

☎225-2663

FAX224-5280

厚木市電子申請システムでの申込み ⇒



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】11月18日（月）10時～12時（予定）

【場 所】厚木中央自動車学校（及川1280）

【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人

【参加費】無料

【申込み】電話、はがき、ファクスまたはメールに〒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。
申込み多数の場合は抽選。

【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。

【問合せ】くらし交通安全課

☎225-2760・FAX221-0260

✉3400@city.atsugi.kanagawa.jp

七沢自然ふれあいセンター 大人のための外遊びクラブ ～ダッチオープン料理・リースづくり～

ダッチオープンで、パンを焼いてみよう♪

【日 時】12月1日（日）10時～15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歳以上の方20人
（高校生不可）

【参加費】2,000円（材料費、保険料）

【申込み】11月3日（日）までに、電話で七沢自然ふれあいセンターへ。申込み多数の場合は抽選。

【問合せ】七沢自然ふれあいセンター

☎248-3500