

南毛利公民館だより

なんもうりこうみんかんだより

令和6年7月15日号

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

【発行】
厚木市立南毛利公民館
〒243-0039
厚木市温水西 1-17-1
電話 046 (248) 4309
FAX 046 (270) 2301

南毛利地区
地域福祉
推進委員会

気軽に 楽しく 健康に♪

参加
無料

健康づくり事業

第2回高齢者健康づくり教室 コグニサイズ

- 【日時】8月21日(水) 午前10時30分～正午
- 【場所】南毛利公民館1階 集会室
- 【内容】脳トレと体操(激しい運動はしません)
- 【講師】健康あつぎ推進リーダー 小野 鈴子(のんこ)氏
- 【対象】南毛利地区在住の60歳以上の方 20人
- 【申込み】8月9日(金)までに公民館窓口、または電話で申込み。
先着順。応募多数の場合はキャンセル待ち
- 【持ち物】室内履き(体育館シューズ等) 飲み物
動きやすい服装でお越しください。

健康マージャン交流会

ゲームを楽しみながら、仲間づくり、健康づくり
生きがいづくりをしましょう!

- 【日程】8月16日、9月20日、10月18日、
11月15日、12月20日、1月31日、
2月14日、3月21日(全て金曜)
- 【時間】午前9時～正午
- 【会場】南毛利公民館1階 集会室
- 【対象】地区内在住の60歳以上の方
マージャンに興味がある方
または、以前に参加された方
交流会に6回以上参加できる方
※車椅子の方もご参加いただけます。
- 【定員】40人(応募多数の場合は抽選)
- 【申込み】公民館窓口にある申込書に記入の上、
7月24日(水)までに直接または
FAXで申込み
※参加可否は、8月上旬頃はがきで通知します。

コグニサイズ

運動課題・認知課題。これらを両方同時に行い、
心身の機能を効率的に向上させます。

運動課題 からだを使う



認知課題 あたまを使う

100から3ずつ
引き算していくと...

100、97、94、91、
え〜っと.....



引用：国立長寿医療研究センター作成パンフレット「認知症予防へ向けた運動 コグニサイズ」

健康マージャンとは!?

賭けない、飲まない、吸わないを基本ルールに、本来の
ゲームを楽しもうとするマ
ージャンのことです。



学級講座

初心者の方も大歓迎

参加無料

自分の気持ちを短歌にしてみませんか。

短歌の基本的なことを学びながら、五・七・五・七・七のリズムで、自分の気持ちを短歌に
してみませんか。いつも使っている日本語の美しさやリズム感なども知ることができます。

この勉強会で短歌を作ってみようと思っただけであれば幸いです。たくさんの方のご参加
を心からお待ちしています。

- 【日時】8月17日(土) 午後1時～4時
- 【会場】南毛利公民館1階 集会室
- 【講師】厚木市短歌会会長 北村 純一氏
- 【対象】市内在住・在勤・在学の方20人
- 【持ち物】筆記用具
- 【申込み】7月31日(水)までに、厚木市講座予約システム(番号：2426004)、
南毛利公民館へ電話、窓口のいずれかの方法で申込み
(電話・窓口の受付：午前8時30分～午後5時15分[祝日除く])
※応募多数の場合、抽選。抽選結果は、はがきで通知。

講座のお申込みは厚木市講座予約システムから



短歌教室

南毛利地域包括支援センター主催 VR認知症体験会 ～認知症の世界をのぞいてみよう～

65歳以上の5人に1人が認知症または認知症予備軍といわれています。今回の教室は、バーチャルリアリティ（VR）の技術を活用し、認知症の人の視点を体験します。認知症への理解を深めてみませんか。

- 【講師】株式会社 シルバーウッド
【日時】9月13日（金）午後2時～3時30分
【会場】マザーホーム戸室2階 研修室（戸室1-29-1）
公共交通機関をご利用ください。
【参加費】無料
【持ち物】筆記用具、飲み物
【人数】30人（先着順）
【申込み】8月1日（木）から受付
南毛利地域包括支援センターへ電話で申込み。
受付時間 平日 午前9時～午後5時
土曜日 午前9時～正午
☎250-1108

※午後1時30分から保健師による健康相談も行います。
ぜひご参加ください！

～子ども会の会員を募集～

子ども会では、子どもたちの社会性や協調性を育むため、自然体験や地域の祭りなどの文化活動、夏休みのラジオ体操や独自のスポーツ活動を実施しています。

地域の中で、異年齢の子どもや大人と一緒に活動しませんか。

- 【対象】市内在住の小学生
【事業】新入生歓迎会、夏まつり、ハロウィン、クリスマス会、工芸教室など

詳細は、市子ども会育成連絡協議会事務局にお問い合わせください。

お住まいの地域に「単位子ども会」が無いなど、新規立ち上げのご相談もお問い合わせください。

- 【問合せ】市子ども会育成連絡協議会事務局
（青少年課内）
☎221-1110
✉a-kodomokai@outlook.jp



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、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または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。）

- ①【日程】8月14日（水）午前10時～
9月11日（水）午前10時～
【会場】厚木市生きがいセンター（松枝2-3-17）
3階会議室
②【日程】8月8日（木）午後2時～
9月12日（木）午後2時～
【会場】アミュあつぎルーム504
（中町2-12-15）

『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 当日会場にお越しください。
【問合せ】厚木市シルバー人材センター

☎224-9585



消費生活センター

親子で学ぶ「おこづかい」教室

近年、スマートフォンの普及により、小・中学生が親のクレジットカードを利用してゲームに課金する等のトラブルが増加しています。

教室では、子どもがわかりやすいゲームなどでおこづかいの使い方を学ぶと同時に、保護者が消費者トラブルから子どもを守る方法を学びます。

- 【日時】8月10日（土）午後1時30分～3時
【会場】厚木商工会議所5階 501会議室
（栄町1-16-15）
【対象者】小学校高学年（4～6年生）または中学生とその保護者30組（先着順）
【申込み】厚木市消費者センターへ電話、ファクス、または直接申込み。参加する方全員の氏名、住所、電話をお伝えください。
【問合せ】厚木市消費生活センター
☎225-2155 FAX294-5801

身を守ろう！夏休み親子護身術教室

日本の武道（合気道）の気や技を使って、どなたでもできる護身術の基本を学びます。

- 【日時】8月4日（日）午前10時30分～正午
【会場】南毛利公民館1階 集会室
【対象者】小学生から大人までの親子や家族20人（先着）
【参加費】無料
【持ち物等】汗ふきタオル、飲み物、動きやすい服装
【申込み】7月28日（日）までに電話またはメールで申込み

【後援】厚木市教育委員会

～夏祭り&生活相談会～

子育て世帯を対象に、フードパントリーえんむすび・リユースプールによる「夏まつり」と、厚木市福祉総合支援課・厚木市社会福祉協議会職員による「生活相談会」を同時開催します！

- 【日時】8月18日（日）午前10時～午後3時30分
【会場】荻野運動公園1階 サブアリーナ及び会議室
【対象者】夏祭り：子育て世帯ならどなたでも
生活相談会：市内在住の子育て世帯（要予約）
【問合せ】厚木市社会福祉協議会
☎225-2949

南毛利公民館・地区市民センターからのお知らせ

7月15日（月・海の日）は、諸証明発行及び印刷機の貸出は行っておりません。
※公民館の貸館は通常どおりです。

公民館図書館の「休室日」

- 【休室日】7月15日（月・海の日）
【問合せ】☎250-5133

※図書返却は、返却ボックスをご利用ください。

