



南毛利地区
地域福祉
推進委員会

第2回高齢者健康づくり教室

気軽に 楽しく 健康に♪

コグニサイズ

【日 時】8月21日(木)

午前10時30分～12時

【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 氏

【対 象】南毛利地区在住の60歳以上の方20人
(先着順)

【申込み】7月15日(火)午前8時30分から公民館窓口または電話で申込み。申込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。

参加
無料

コグニサイズとは!?



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……



運動課題と認知課題の両方を同時に行い、心身の機能を効率的に向上させる認知症予防運動プログラムです。

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」

南毛利小

☆和菓子づくり教室①

☆絵画教室

☆親子釣り教室

☆もちつき体験

☆生け花教室

☆書初め教室

☆和菓子づくり教室②

(世代間交流)



本格的な釣りにチャレンジ!
親子釣り教室(10月)

各催しの詳細は、学校を通じて配られる開催案内をご覧ください。

多彩で楽しい催しが盛りだくさん♪

地域子ども教室

安心、安全な子どもの居場所づくりに向け、各小学校区地域子ども教室運営委員会が趣向を凝らした催しを実施しています。ぜひ、ご参加ください。

戸室小

☆絵画教室(ポスター等)

☆夕涼み会

☆世代間交流会

☆交通安全教室

☆モルック教室

☆昔あそび・外あそび

☆ボードゲーム教室



夕涼み会の
花火大会(8月)

毛利台小

☆投げ方教室(実施済)

☆陶芸教室(実施済)

☆夏休み自習教室

☆料理教室

☆レクフェスタ

☆囲碁教室

☆科学実験教室

レクフェスタ
でいろいろな
ゲームを体験
(1月)



南毛利 NEWS

～少しでも快適に過ごせる空間に～ 公民館ロビーに冷房設備を設置

暑い暑い近年の夏。公民館で手続きなどをする方の熱中症リスクを軽減し、快適に過ごせるよう導入されました。これまでも「熱中症特別警戒アラート」発表時には、「指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)」として開放されていますが、これからは日常的に暑さをしのげる場所になります。

さらに、公民館の玄関横にミストシャワーを設置。微細な水の粒子の蒸発によって周囲の空気を冷やす効果があります。



ミストシャワー ロビーの冷房設備

公民館・地区市民センター からのお知らせ

祝日に伴う施設の休室など

● 7月21日(月・海の日)

貸館は通常どおり利用できますが、事務室は休みとなるため、諸証明の発行、印刷機の貸出しは行いません。

図書室も休室となるため、本の返却は玄関横にある返却ボックスをご利用ください。

【図書室】 ☎250-5133



返却ボックス

南毛利

防犯情報

自転車盗

6月10日(恩名1丁目)

⚠ 防犯一口MEMO ⚠

地区内で、道路上にボルトやビスがまかれていた、車のタイヤの前に釘が置かれていたといった悪質なイタズラが発生しています。見かけた方は110番通報をお願いします。

各種証明書の取得はコンビニ交付が便利です

マイナンバーカードをお持ちの方は、市役所や地区市民センターの窓口に行くことなく、全国のコンビニエンスストアなどのマルチコピー機で証明書などが取得できますので、ぜひご利用ください。

- 【利用可能な場所】 全国のセブンイレブン、ファミリーマート、ローソン、ミニストップなど
 【必要なもの】 マイナンバーカード
 【取得可能な証明】 住民票の写し(除票は除く)、印鑑登録証明書、戸籍証明書(全部・個人)
 戸籍の附票の写し、市・県民税(課税・非課税)証明書(最新年度のみ)
 【利用可能な時間】 午前6時30分から午後11時00分まで
 (戸籍証明書(全部・個人)、戸籍の附票のみは、
 平日の午前9時00分から午後7時30分まで)
 【問 合 せ】 市民課 ☎225-2110
 市民税課 ☎225-2012



市ホームページ



マルチコピー機(例)

児童館指導員を募集 特に毛利台児童館を急募!



児童館を利用するこどもたちへの遊びの提供や指導育成、児童館行事の実施、施設の清掃などを行うお仕事です。

【対 象】 18歳以上で簡単なパソコン入力ができる方
 (ワード、エクセル)

【勤 務 先】 市内児童館

【勤務時間】 週15時間程度

(午前10～午後5時のうち4時間程度、複数
 人の交代勤務制で土・日曜、祝日の勤務あり)

【勤務期間】 採用後から令和8年
 3月31日まで

※更新あり

【時 給】 1,224円

※条件付きで通勤
 手当あり

【問 合 せ】 青少年課

☎225-2581



毛利台児童館

熱中症予防を理由に施設予約を キャンセルする場合は連絡が必要です

次の理由により施設の予約を取り消す場合は、ペナルティの免除措置をします。利用開始時間より前に施設に連絡してください。連絡がない場合及びご自身による予約取消をした場合は、免除措置の対象となりません。

(1) 全施設

県内に熱中症警戒アラートが発令されている

(2) 屋外又は空調設備のない屋内施設

県内の暑さ指数(WBGT)の予測値が31度以上

又は、暑さ指数情報提供地点(海老名)の実測値が31度以上



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

8月は各会場
お休みです

厚木市グラウンド・ゴルフ協会は、協会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。

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、入会説明会又はWEB入会説明会で、ご案内します。

『入会説明会』当日会場にお越しください。

①【日 程】 8月13日(水) 午前10時～
 9月10日(水) 午前10時～

【会 場】 生きがいセンター3階会議室(松枝2-3-17)

②【日 程】 8月14日(木) 午後2時～
 9月11日(木) 午後2時～

【会 場】 アミューあつぎルーム504(中町2-12-15)

③『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

【問合せ】 厚木市シルバー人材センター

☎224-9585



今年の夏の思い出に...

★親子で竹ランタンづくり★

竹を使って夜を彩る、オリジナルのランタンを作ることができるイベントです。大切な人へのプレゼントや夏休み最後のご家族の思い出づくりにもぴったりです。

詳細は、二次元コードから確認できます。

【日 時】 8月23日(土) 雨天決行

第一部 午前10時～午後0時30分

第二部 午後2時～午後4時30分

【場 所】 七沢自然ふれあいセンター(七沢2440)

研修棟作業室(無料駐車場あり)

【参加費】 1人700円

※親子参加型のイベントとなっています。

【申込み】 二次元コードから申込み 定員:各部35人

【締 切】 8月9日(土)

【問合せ】 あつぎ里山体験プロジェクト

atsugi.satoyama.project@gmail.com(浅井・川口)

