



☆☆☆あなたへホットニュース☆☆☆



相川 公民館だより

発行 ■ 厚木市立相川公民館・地区市民センター 厚木市下津古久703-2
電話 ■ 228-3246 FAX ■ 220-1750
E-Mail ■ 0261@city.atsugi.kanagawa.jp



令和8年8月15日号

学級・講座等開設委員会

「背骨コンディショニング体操」

参加無料

シンプルな体操を行い、しっかりと背骨を整えて歪まないカラダづくりをしませんか。

【日 時】 9月16日、9月30日 午後1時30分～3時まで（いずれも水曜日）

※16日と30日の両日参加もできます。

【会 場】 相川公民館 集会室

【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

【定 員】 各回 25人《先着順》

【持ち物】 ヨガマット（厚みのある敷物であれば可）、タオル、飲み物

【申込み】 9月4日（金）までに、相川公民館に直接または電話

【問合せ】 相川公民館 ☎ 228-3246



【背骨コンディショニングとは】

腰痛や膝の痛み、肩こりなどは身体
の中心の背骨、特に仙骨の歪みから
引き起こされる、という理論から作
られた体操プログラムです。

相川公民館運営委員会コミュニティづくり推進事業

ゴルフコンペを開催しました！



7月24日（金）に相川公民館コミュニティ推進事業としてゴルフコンペが開催されました。
会場は普段立ち入る機会のない、在日米海軍厚木基地内のゴルフ場で異国情緒を感じながら
のプレーとなりました。参加者の皆様お疲れさまでした。結果は次のとおりです。



【優 勝】 今井 俊宏 さん

【準優勝】 大貫 隆敏 さん

【3 位】 服部 圭司 さん



優勝の今井さん(右)



参加者の皆さん

相川地区地域福祉推進委員会「児童育成部会」

ハワイアンリトミックを体験してみませんか？

ハワイアンリトミックとは、ハワイアン調の童謡やみんなが聴き馴染みのある曲に合わせて歌ったり、
リズム遊びや表現遊びなど様々な要素を取り入れた活動です。「親子のふれあい」「お友だちとのふれあい」
「先生とのふれあい」を軸にお子様の自由な表現を大切に楽しく身体を動かします！！

【日 時】 10月1日（木） 午前10時30分～11時15分

【場 所】 相川公民館 体育室

【講 師】 藤森 亜沙美 さん（キッズヨガインストラクター）

【対 象】 生後3か月（首すわり）から歩き始めのお子様とその保護者 15組 先着

※歩き始め時期については、個人差がありますので1歳6カ月頃まで

【持ち物】 室内履き（保護者）

【申込み】 9月3日（木）までに相川公民館に直接または電話

【問合せ】 相川公民館 ☎ 228-3246



参加無料



子育てサロン「きらきら」のお知らせ

乳幼児を子育て中のお母さん、お父さん、子育てをしている方同士で集まりませんか？

お子さんを遊ばせながら、日頃の想いや悩みなどを語り合しましょう。

お申込みは不要ですので、お気軽にご参加ください♪
マタニティーママも大歓迎♪



【日 時】

9月3日（木）午前10時～11時30分

【場 所】相川公民館 和室（2階）

【内 容】自由遊び・防災訓練（避難訓練）

【対 象】0歳児～未就学児とその保護者

【問合せ】相川公民館 ☎ 228-3246

あつぎオレンジ フェスタ2026

9月の世界アルツハイマー月間に合わせて、認知症について知るためのイベントや講演会を開催します。お気軽にご参加ください。無料。

※下記に掲載のイベントはお申し込みが必要です。

電話・FAX、LINE またははがきでお申し込みください。

9月26日（土）

アミューあつぎ（あつぎ市民交流プラザ）6・7階

●認知症当事者による講演会&トークショー 先着 100人

【会 場】amyu スタジオ（7階）

【時 間】午後1時30分～3時予定

【講座番号】01864



●認知症サポーター養成講座 先着 40人

【会 場】ルーム610（6階）

【時 間】午前10時～11時30分

【講座番号】01865

👉LINEでのお申し込みはこちら
左にあります申込希望の「講座番号」をご入力ください。

●VRで体験！認知症の世界 先着 40人（13歳以上）

【会 場】ルーム610（6階）

【時 間】午後1時30分～3時

【講座番号】01866



👉掲載の企画は一部
（申込不要イベントあり）
詳しくはこちらから

※申込時必要事項

①参加者のお名前（当日お越しになる方全員）

②住所 ③電話番号 ④希望プログラム名

【申込期間】9月15日（火）まで

【問 合 せ】地域包括ケア推進課

☎ 225-2388・FAX 221-1640

MAIL 1910@city.atsugi.kanagawa.jp

～市立保育所の保育士を募集～

子どもが好きな方、保育所で働いてみませんか？

【勤 務 先】厚木市立小鮎保育所（厚木市飯山 4232-1）

【勤務内容】保育所の保育業務

【勤務日時】午前7時30分～午後1時30分（6時間）

週5日（月～金）

時間外勤務 年に数回有、土曜勤務無

※勤務開始日・勤務時間等は、要相談

【給 与 等】時間額 1,639円（地域手当込み）

※条件により通勤・期末勤勉手当あり

【申 込 み】市HPにあるエントリーシート・小論文、

保育士証の写しを直接又は郵送で保育課へ。

〒243-8511

厚木市中町 3-17-17

保育課 保育第二係 宛て

【問 合 せ】保育課 ☎ 225-2768



インターネット安心安全教室

ネットショッピングによる消費者トラブル、スマートフォンの情報セキュリティ対策などインターネット被害について学ぶ講座です。

【日 時】9月25日（金）午前10時～11時

【会 場】あつぎ市民交流プラザ

【申込方法】DX推進課へ電話予約

【申込期間】9月24日（木）まで

【定 員】30人※先着順

【参加料】無料

【問 合 せ】DX推進課 ☎ 225-2457



大人のための外遊びクラブ

～豚肉の塩釜焼き・レジンクラフト～

割ってワクワク！豚肉の塩釜焼きを作ってみませんか？

【日 時】11月29日（日）

午前10時から午後3時30分まで

【会 場】七沢自然ふれあいセンター

【内 容】アウトドアクッキング、クラフトなど

【対 象】18歳以上（高校生不可）30人

【参加費】1人2,500円（材料費、保険料）

【申込み】10月14日までに七沢自然ふれあいセンター

☎ 248-3500へ。抽選。

【問合せ】七沢自然ふれあいセンター ☎ 248-3500

