



R6.6

ママヨガでリフレッシュ＆ 産後のからだを知るミニ講座

産後の骨盤のゆがみや育児による腰痛肩こりをリフレッシュ！

おひとりでも、赤ちゃん・未就学のお子さん連れでもぜひお越しください！**初心者大歓迎！**

日時 6月17日（月）10時受付開始 11時50分頃終了

場所 城島公民館 1階集会室

ヨガ講師 佐久間 友理さん

内容 産後のからだを知るミニ講座（20分）＋ママヨガ（60分）

持ち物 ヨガマット無ければバスタオル等床に敷くもの、飲み物、汗拭きタオル、

動きやすい服装（ヨガをする際は裸足です）、筆記用具

申込 城島公民館へ電話（0463-55-1525）

または城島乳幼児ボランティアのLINEオープンチャット記載の

連絡先へ→



城島地区青少年指導員主催

こども大会2024

～チームで協力しあって、新しい友達を作ろう～

日時 6月16日（日）9時より受付開始 9時30分開会式

11時30分頃終了予定

場所 城島小学校体育館（雨天決行）

対象 城島小学校児童の1～6年生

持ち物 上履き、水筒、汗ふきタオル、景品が入る大きめの袋

申込 二次元バーコードからお申し込みください→



プログラム

開会式

- ①準備体操
- ②さいころリレー
- ③風船リレー
- ④じゃんけん列車
- ⑤パン釣り
- ⑥ビンゴゲーム

閉会式

健康推進員連絡協議会からのお知らせ *事前申込は不要です。

くすの木体操講習会

♪音楽に合わせて楽しく健康づくりをしませんか♪

受付前に健康状態の確認を行い、参加をご遠慮いただく場合があります。

- 日 時 7月9日(火) 午後1時30分～3時(受付は午後1時～)
- 会 場 城島公民館 1階ホール □ 対 象 市内在住の方
- 持 ち 物 飲み物・汗拭きタオル・バスタオルまたはヨガマット・
室内用運動靴・健康サポート手帳(お持ちの方)
- 講 師 栗原 智美先生 □ 参 加 費 無料
- 主 催 健康推進員連絡協議会(健康課委託事業)
- 問合せ先 平塚市健康課 担当 萩原・仲内 TEL55-2111
健康推進員(北ブロック担当) 藤本



城島体育振興会からのお知らせ

① 2024年度 城島体育振興会行事予定

- 6月2日(日) 市総体ニュースポーツ大会ひらつかトリムバレーボール
- 6月22日(土) 総合公園ランニング記録会
- 6月23日(日) ポッチャ競技大会 **※参加者募集中!**
- 10月6日(日) 地区レクリエーション大会(運営協力)
- 10月27日(日)～11月17日(日) 平塚市 市民総合体育大会 **※各競技選手募集中!**
- 1月12日(日) 平塚市 市内駅伝競走大会 **※ランナー募集中!**
- 2月 ゲートボール大会
- 3月1日(土)～3月2日(日) 公民館まつり) 模擬店出店
- 3月23日(日) ひらつか市民スポーツフェスティバル



※なお、たより配布時点で終了している行事もあるかと思いますが、ご了承ください。

② 市内スポーツイベントの参加選手を公募します!

- 6月23日(日) ポッチャ競技大会 小学生からシニアまで年齢問わず参加可能!
- 10月27日(日)～11月17日(日) 平塚市市民総合体育大会
バスケ・バレーボール・ソフトボール・ボウリング・ソフトテニス・バドミントン・サッカー・陸上競技・テニス・ゲートボール・パークゴルフ
- 1月12日(日) 市内駅伝競走大会
女子区: 2.2km、1区: 6.1km、2区: 3.5km、3区: 5.0km、4区: 6.6km、5区: 4.8km
※女子区、2区は中学生から参加OK

お問い合わせは各地区体振役員、または山梨(080-3410-0929)へ。

ホームページでも各競技の詳細の確認や質問等できますのでお気軽にどうぞ→



日本茶講座

緑茶の香りに包まれて、
美味しい一杯を淹れるために

日時

令和6年 7月20日(土)
10:00~11:30

会場

神田公民館 1階 集会室

定員

40名(先着順)

受付

6月17日(月)9:00から神田公民館窓口と
電話(0463-55-0239)にて受付。
締め切りは令和6年7月12日(金)17:00

※お預かりした個人情報は、利用目的以外には使用いたしません。

対象

平塚市北ブロック(神田・横内・大神・
岡崎・豊田・城島)在住の中学生以上

講師

お茶の店ニルマーネル
高野 幸代 氏

高野幸代(お茶の店ニルマーネル店主)。日本茶インストラクター・紅茶コーディネイター元札幌の紅茶カフェ店主。結婚後大磯町に移住。兼業茶農家(高野茶園)の夫と共に和紅茶の製造販売、仕入れやブレンドなどを行って新商品の開発やお茶講座を定期的に開催。自分の大好きなお茶をたくさんの方に知って、楽しんでもらいたいと活動中。

共催:平塚市北図書館
(指定管理者 株式会社ウイアックス)・神田公民館

問合せ先:平塚市神田公民館 〒254-0013 平塚市田村3-12-5
Tel.0463-55-0239

美味しいお茶を飲みながら、
楽しく日本茶について学んでみませんか?
日本茶インストラクターの講師が、
お茶の淹れ方や楽しみ方、
奥深さをお話します。

