

須賀公民館だより

●発行 平塚市立須賀公民館 ●
平塚市夕陽ヶ丘60-32
でんわ 0463-21-2152
ファックス 0463-24-1406

港地区の行事日程等をホームページで確認できます
港地区ホームページ「港しおさいだより」で検索！

港しおさいだより

検索

(発行部数 5,000部)

須賀公民館 家庭教育学級 港こども園・須賀公民館共催事業 スッパマン先生と遊ぼう！

「運動」はいくつかの運動機能の巧みな組み合わせにより上達していきます。

乳幼児期にはこの運動機能の芽をしっかりと育てていくことが大切です。

やみくもに遊んだり、単調な動作を繰り返したりすることは乳幼児にとって苦痛となります。

当講座では、大人気スッパマン先生の指導のもと、親子で楽しく「あそび」ながら、乳幼児期に必要な体力づくりの基礎動作を学ぶことができます。



こんなパパ・ママにオススメ！

- ①普段子どもと触れ合う機会があまりない…
- ②子どもより力があるだけにどの程度手加減してよいものか不安…

この講座では、ここを大事にしていきます！

- ①ダイナミックな遊びは子どもの心と体の育成にとっても大切。
- ②どんなに素晴らしい体育の先生よりも子どもを伸ばすことができるのが、毎日隣にいるパパ・ママ。

【日時】令和7年1月18日(土) 9:30~11:30
【場所】港小学校 体育館
【対象】4歳前後のお子さまとその保護者 【参加費】無料
(受付 9:15~)

【持ち物】運動のできる服装、上履き、飲み物

【定員】10組程度(先着順、港こども園の園児・保護者も参加します)

【講師】磯谷 仁 先生(有きのいい羊達代表、通称「スッパマン先生」)

【申込み】令和6年12月16日(月)から令和7年1月10日(金)までに
申込フォームよりお申込みください。

【その他】当日は駐車場がございませんのでお車での来場はご遠慮ください。



↑申込フォーム

港しおさいだよりをご利用の団体のみなさまへ

①イラストを掲載する際に注意しましょう！

港しおさいだよりにインターネット上で公開されているイラストを使用する際は、『無料』や『フリー素材』などと記載がある場合であっても、利用規約等で『無料となる条件』を十分確認してください。

現在多くの自治体で有料イラストの無断使用による損害賠償請求への支払いが発生しております。また、『無料』や『フリー素材』と記載がある場合においても、利用規約の中で「不特定多数の閲覧が想定される場合はご利用いただけません」等の内容が記載されていることがあります。少しでも不安を感じたら須賀公民館(21-2152)までご相談ください。

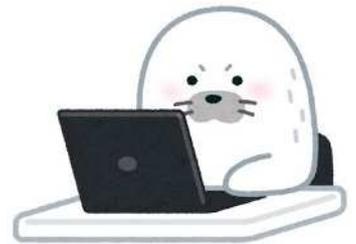


②記事を整理しましょう！

おかげさまで、港しおさいだよりに掲載される記事が増え、ますます魅力的なホームページになっております。ここで今一度自分の団体で掲載している記事について整理をお願いいたします。具体的には、

- (1) 過去の記事(目安として、2020年以前のもの)を削除する。
 - (2) 作成した記事で未掲載となっているものを削除する。
- の2点になります。

具体的な方法については港しおさいだよりにてマニュアルを掲載しておりますので、そちらをご覧ください。



「ながら見守り」にご協力ください

ウォーキングしながら、買い物しながら、愛犬の散歩をしながら

事件や事故から子どもたちを守るため、

地域の皆様に見守りのご協力をお願いします。

「ながら見守り」は、住民のみなさんが日常生活や事業活動を行いながら防犯の視点を持って見守りを行う活動です。

「愛の鐘」を目安に、夕方の薄暗くなる時間帯は特に見守りにご協力をお願いします。

※「愛の鐘」は、10~3月は午後4時30分、4~9月は午後5時30分

※「ながら見守り」は本市の市民活動災害補償保険の適用外となりますので、見守り最中の事故等に十分御注意願います。



◇問い合わせ先 平塚市教育委員会学校教育部教育指導課学校安全担当(電話35-8120)

いつまでも健康でいられるように フレイルを知ろう

平塚市 フレイルサポーター
代表 松尾雅信

先月は「いつまでも健康でいられるため」の3つの柱についてふれました。
3つの柱とは「食・口腔機能」「運動」「社会参加」です。



(出典：東京大学高齢社会総合研究機構「フレイルを予防して健康寿命をのばしましょう」)

今回は3つの柱の「栄養(食・口腔機能)」の「口腔」に焦点をあてて考えてみましょう。
栄養を取るためには健康なお口を維持することが大事です。
お口のフレイルのことをオーラルフレイルといいます。

★ オーラルフレイル概念図



このようなお口に対するトラブルがあります。

定期的に歯医者さんで健診を受けお口のケアをしていつも食事を美味しく食べられるお口を維持しましょう。

次回は健康維持のために、バランスのよい食事をとるための考え方などを紹介します。

すかこうみんかんおはなし会



1月11日

(土) (毎月第二土曜日)

午前10時～午前10時30分

全年齢対象!

いこいの部屋(須賀公民館)

絵本と紙芝居の読み聞かせを行っています。赤ちゃんから高齢者まで、年齢問わずどなたでも気軽にのぞいてみて頂ける、地域のホッとできる場として開催しております。

※事前申込みは必要ありません。

【1月のプログラム】
●紙芝居「ももたろう」
そのほか、絵本、エプロンシアター、パネルシアターを予定しております。



主催：平塚市立須賀公民館

かぞくで ともだちで

卓球

須賀公民館ホール 一般開放日



12月21日(土) 午前9:00～午前11:30

- 事前の申込みは必要ありません。
- 参加費は無料です。
- 卓球台、卓球道具は公民館が貸出をします。
- 混雑時は、ゆずりあってご利用ください。

2月の公民館利用申込について

2月分の公民館利用申込み受付期間は12月1日(日)～12月24日(火)です。
また、結果発表は令和7年1月6日(月)午前9時00分～午前9時10分で行います。

年末年始の休館について

今年も残すところあと僅かとなりました。年内の開館は、12月27日(金)までです。
年明けは1月5日(日)から開館いたします。ご迷惑をおかけしますが、よろしく願いいたします。

◎年末年始休館：12月28日(土)～1月4日(土)