

須賀公民館だより

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 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

（発行部数 5,000部）

【南ブロック公民館共催】

できる！つくれる！ パパと一緒に親子フレンチ

自宅でできる本格フレンチを親子でつくってみませんか？
当日は前菜、メイン、デザートをつくり、試食します。
シェフがやさしく教えてくれますので、安心してご参加ください♪

【日 時】**8月3日**（日）11時から14時

【場 所】マリー・ルイズ（松風町1-16レーベンズ松風1F）

【講 師】尾鷲 幸男 シェフ

【持ち物】エプロン、三角巾、筆記用具

【対 象】南ブロック公民館（崇善・須賀・松原・富士見・花水・なでしこ）

区域内にお住まいの父親とそのこども（小学3年生以上）

※親子二人一組までで応募ください。

【定 員】10組20名（抽選）

【参加費】1組2000円

【申 込】7月10日（木）までに右記申込フォームにて
お申込みください。

【備 考】駐車場はございませんので、公共交通機関等
でお越しください。

駐輪場は村井弦斎公園をご利用ください。

【問合せ】須賀公民館（☎21-2152）



↑お申込みはこちら

須賀公民館・平塚市高齢者よろず相談センター（平塚市地域包括支援センター）みなと共催事業

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、何か特別なことをする人ではありません。認知症について正しく理解し、認知症の方やその家族を温かく見守る応援者です。少しでも多くの方に受講していただき、認知症について理解する方の輪を広げていきたいと考えています。



【日時】 **6月20日(金)** 13時30分～15時

【会場】 須賀公民館 1階会議室

【定員】 15名（先着順・港地区にお住まいの方、どなたでも） 【参加費】 無料

【講師】 平塚市高齢者よろず相談センターみなと 認知症地域支援推進員 永田 弘樹
社会福祉士 中村 一恵

【申込み】 6月19日（木）17時までに須賀公民館へ直接または電話（21-2152）でお申込みください。

【その他】 認知症サポーターには「認知症の人を支援します」という意思を示す「目印」であるピンバッジをお渡しします。

こどもサポート看板の設置にご協力をお願いします



平塚市地域教育力ネットワーク協議会では、地域で子どもたちの安全を守るために、皆様のご自宅や店舗に黄色い看板を設置していただき、犯罪の抑止と緊急時の対応をお願いしています。この看板は、子どもたちが事件や事故に巻き込まれそうになった時、いつでも安心して駆け込み、助けを求められるように地域で子どもの安全をサポートするためのものです。

現在、市内に約2,000枚のこどもサポート看板が設置されています。

新規設置にご協力いただける方は、平塚市教育委員会 社会教育課

（直通電話：0463-35-8123）までご連絡ください。

あなたを悪質商法から守る

平塚市消費生活センター 【月～金 9:30～16:00】

電話 0463-21-7530

平塚市役所本館1階 105番窓口

…… 専門相談員が相談に応じます ……



契約の際は
も(お)ちついて



X (旧ツイッター)もチェックしてね

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

下のアンケートに答えてみてください。
皆様がどれほどお元気かわかります。
回答に対する解説は次回以降行います。

栄 養	1. ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	2. 野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
口 腔	3. 「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
	4. お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運 動	5. 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	6. 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	7. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会性・いじろ	8. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	9. 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	10. 自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	11. 何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

出典) 東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢:「フレイル予防ハンドブック」



全年齢
対象!

すかこうみんかん

おはなし会

7月12日(土) 10:00~10:30
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。

【7月のプログラム】

- お歌「ぼくのミックスジュース」
- そのほか、絵本、パネルシアター、エプロンシアターを予定しております。



須賀公民館ホール 一般開放日

かぞくで
ともだちで卓球



6月28日(土)

9:00~12:00

- 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。

8月の公民館利用申込について

8月分の公民館利用申込み受付期間は6月1日(日)~6月26日(木)です。
また、結果発表は令和7年7月1日(火) 9時00分~9時10分で行います。