

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

(発行部数 5,000部)

港地区HP「港しおさいだより」もご覧ください

港しおさいだより

検索

【南ブロック公民館 家庭教育学級】

親子サイエンス講座 手作り線香花火実験

夏休みに親子で一緒に線香花火づくりに挑戦してみませんか？
花火の色のひみつや鉄の性質を学びながら、実験してみましょう。

【日時】8月6日(水) 17時30分から19時

8月7日(木) 17時30分から19時

【場所】なでしこ公民館(撫子原12-54)

富士見公民館(中里11-21)

【講師】江陽中学校科学部 斎藤 篤 先生

【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
小学生とその保護者1組3人まで(子どもだけの参加はできません。必ず
保護者が同伴してください。)

【定員】各回12組(抽選) 【参加費】無料

【申込】7月23日(水)までに申込フォームでお申込みください。抽選結果はメールで
お知らせします。

※両日の申し込みはできません。日程を選んでお申込みください。

【持ち物・服装】飲み物、軍手、汚れてもいい服装

【問合せ】須賀公民館(☎21-2152)



申込フォーム↑

大人気の事業のため、開催日を2日ご
用意しました！
日程を選んでお申
込みください！

須賀公民館・花水公民館共催事業

日本の食について学ぼう！

自由研究にも
ぴったい！！

港地区の匠の店(相模屋海苔店、長谷金本店、高甚商店)や平塚市漁業協同組合をめぐりながら、海苔、鰹節、干物などがどのように作られているかを知り、日本の食文化について学びます。

【日時】8月19日(火) 9時30分~11時45分

※受付は9時15分~

【場所】相模屋海苔店、長谷金本店、高甚商店、
平塚市漁業協同組合2階会議室

【対象】港地区、花水地区在住の小学生

【定員】10名程度(申込者多数の場合は抽選となります。)

【持ち物】水筒、タオル、帽子、筆記用具、歩きやすい靴 【費用】無料

【申込み】令和7年8月3日(日)までに右の申込フォームからお申込みください。

【その他】当日は匠の店をめぐりますので、動きやすい服装でご参加ください。
抽選結果は8月8日(金)までにお知らせいたします。

【問合せ】須賀公民館(電話:21-2152)

↑ お申込みはこちらの
二次元バーコードから

裏面も御覧ください

子ども卓球教室

初心者でも大丈夫！基礎練習から始まり、サーブ、スマッシュなど、3日間で段階的に練習します。
最終日には試合も行います。※原則、3日間の参加をお願いします。

【日 時】7月28日(月)、29日(火)、30日(水) 10:00~12:00

【場 所】須賀公民館 2階ホール 【参加費】無料

【指導者】金目 聡 先生 (須賀公民館利用サークル「みなと卓球」講師)

【持ち物】ラケット(貸出あり)、運動の出来る服装、汗ふきタオル、水筒、運動靴

【対 象】小学3~6年生(港地区在住・在学者優先) 【定 員】15名(先着順)

【申込み】7月14日(月)より平塚市電子申請システムにて受付します。

二次元バーコードを読み取ってください。

【その他】低学年の場合は、保護者の方などによる送迎をお願いします。



↑ お申込みはこちらの
二次元バーコードから

おたのしみ会「夏休みスポーツフェスティバル in 須賀公民館」

須賀公民館の各部屋を会場として様々なスポーツを体験します。

港地区子ども会育成連絡協議会協力事業

【日 時】8月10日(日) 10:00~11:30頃(受付9:40~) 途中退出可

【参加費】無料 【場 所】須賀公民館

【対 象】港地区にお住まいの小学生(保護者付き添いの場合は未就学児の同伴可。
未就学児のみの参加は不可。)

【定 員】50名程度(先着)

【内 容】須賀公民館各部屋で開催するスポーツ体験

①ディスクゲッター ②スカットボール ③ポッチャ
④フロッカー ⑤輪投げ

【持ち物】水筒、汗ふきタオル

【申込み】7月14日(月)から8月3日(日)まで平塚市電子申請システム
にて受付します。二次元バーコードを読み取ってください。

【その他】当日は動きやすい服装でお越しください。

室内で行うので雨天決行です。(台風等荒天時は中止します。)



↑ お申込みはこちらの
二次元バーコードから

第20回ヒロシマにふれてみませんか？

この夏、平和について考えてみませんか。事前申込み不要です。直接ご来場ください。

【日 時】8月10日(日) 10:00~12:00

【会 場】湘南バンク港ベイサイドホール2F(平塚市夕陽ヶ丘66-24)

【内 容】ホール：【第一部】創作劇「はだしのゲン」

【第二部】平和コンサート

展示室：高校生の描いた原爆の絵、ヒロシマ長崎原爆ポスター等

★どなたでもお気軽にお越し下さい。



主催：イルカのおやこ(須賀公民館登録団体) 共催：平塚市立須賀公民館 協力：平塚市立港小学校、平塚市立大洋中学校、港地区社会福祉協議会

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

前回、元気度を確認するためのアンケートにご回答いただきました。
今回はそのアンケートのうちの栄養・口腔・運動に対する回答の解説をします。

栄 養

問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

「いいえ」の場合、食事のバランスを意識していますか？
色々な種類の食べ物を、バランスよく食べることが重要です。少し意識してみましょう。

問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

お肉やお魚に含まれるタンパク質は、筋肉量を維持するのに重要です。
また、お野菜はそれを助けるなど健康に良い効果をもたらします。
意識して毎日積極的に摂るようにしましょう。
ただし腎臓が悪いと指摘を受けたことがある方は、かかりつけの医師にご相談ください。

口 腔

問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

「いいえ」の場合、噛む力やお口の筋肉が弱まっている可能性があります。

問4 お茶や汁物でむせることがありますか

「はい」の場合、飲み込む力が低下している可能性があります。
いわゆる誤嚥（ごえん）につながり易いです。

運 動

問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

この回数や頻度が推奨されている運動量です。
「いいえ」の場合、もう少し運動を心がけたほうがよいかもしれません。
是非とも日課にして、継続は力なりで頑張りましょう。

問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

「いいえ」の場合、少しでも活動量を増やすことが重要です。
日常的に歩いたり動くことを、もう少し意識してみましょう。

問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

（なかなか同じ年齢の同性と比較できませんが以前より歩く速度が遅くなったような気がする。または、信号が青の内に横断歩道を渡り切るのが大変だなどと感じたら）

歩く速さは、気づかない内に遅くなっていきます。
歩く速さは健康のバロメーターの一つです。足腰の力を見直してみましょう。

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」

すかこうみんかん おはなし会

8月9日(土) 10:00~10:30

全年齢対象!

(毎月第二土曜日)



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。

にいの部屋(須賀公民館)

【8月のプログラム】

●パネルシアター「うさぎとかめ」
そのほか、紙芝居、絵本、エプロンシアターを予定しております。



主催：平塚市立須賀公民館

出張 おもちゃの病院

故障して動かなくなったおもちゃはありませんか。修理実績9,400台以上のボランティアグループおもちゃの病院「ドクターくるりん」が無料で修理してくれます!

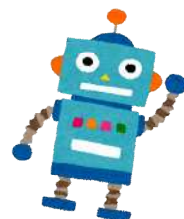
【日 時】7月27日(日) 9:30~12:00

【場 所】須賀公民館1階会議室

【申込み】事前申込は必要ありません。故障したおもちゃを持って、直接ご来館ください。

【修理費】無料(※修理に必要な部品がある場合は、費用がかかることがあります)

⇒費用がかかる場合は、事前にご相談します。



須賀公民館ホール 一般開放日

かぞくでともだちで卓球



7月26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。

9月の公民館利用申込について

9月分の公民館利用申込み受付期間は7月1日(火)~7月27日(日)です。

また、結果発表は8月1日(金)午前9時00分~午前9時10分で行います。