

横内公民館だより 2026.9月

発行：平塚市立横内公民館 平塚市横内 2506 ☎：54-0118 FAX：54-8256

公民館各事業申込時の個人に関する情報は、関係事務及び連絡においてのみ使用します。

また、当日撮影した写真を公民館だよりやホームページに掲載することがあります

各戸一部ずつお取りください

公民館からのお知らせ

秋の盆栽教室 ～ 富士桜【湖上の舞】【横内公民館自主事業】



大人気の「富士桜」を使った盆栽教室を行います。

美しい花を咲かせる春が待ち遠しくなることでしょう！

【日時】 10月10日(土) 10時から12時ごろ 9時45受付開始

【場所】 湘風園(横内3254-1)53-1801 現地(駐車場)集合

【講師】 小宮克己さん 【定員】 25名(先着順)

【費用(当日徴収)】 3,000円(材料費込)

【申込】 10月4日(日)までに公民館窓口か電話(54-0118)

超楽しい脳トレ＆簡単運動教室(ライフキネティック)【横内公民館自主事業】

<ドイツ式>脳、運動、視野のエクササイズ➡ライフキネティック体験教室。頭と体を同時に動かすトレーニングで、日ごろから認知機能を向上させましょう！(1回だけの参加当日参加もOKです)



【日時】10月24日(土)、11月28日(土)、12月19日(土)、

令和8年1月30日(土)、2月27日(土)、3月20日(土) 全6回

いずれも 13時30分～1時間程度

【費用】200円(1回ごと。当日徴収) 【場所】 横内公民館2階ホール

【講師】新宅 正明 さん

(ライフキネティック公認トレーナー／しんたく接骨院院長)

【持物】 動きやすい格好、飲み物、タオル

【申込】公民館窓口か電話(54-0118)

生活習慣病予防料理講習会【食生活改善推進団体ママの会】



公民館・健康課
共催事業

「未来の健康を守る、おいしい減塩生活」

～いつもの料理もちよっとの工夫で減塩料理～(講師：平塚市食生活改善推進団体)

【日時】 10月23日(金) 10:00～13:00

【定員】 12名(先着順)

【場所】 横内公民館 1階調理室・和室 【費用】 500円(当日徴収)

【持物】 エプロン・三角巾(バンダナ可)・マスク・ふきん(食器拭き用)

【献立】 ご飯、ロール春巻き、トマトのオイスターソースソティ、ひじきのナムル、
中華スープ ※都合により変更することがあります

【問合】 食生活改善推進団体ママの会 加藤さん(54-3235)

【申込】 10月9日(金)までに公民館窓口または電話(54-0118)

健康課 管理栄養士の
「減塩ポイント」講話付き

教室再開のお知らせ

放課後学習教室【児童・生徒地域参加事業】

令和8年9月4日(金)放課後～ ※以降、原則毎週金曜日 ★申込随時

横内サンサンカフェ【横内公民館共催事業】

令和8年9月9日(水)16時～ ※原則毎月第2水曜 10月14日(水)以降は冬時間15時30分～

子育てサロンたいよう【家庭教育学級】

令和8年9月16日(水)10時～ ※ママのストレッチ体操、育児相談などを予定しています

地域からのお知らせ

御霊神社例大祭

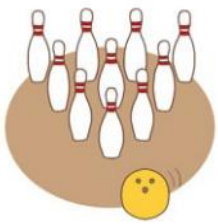
おいしい・楽しい模擬店、太鼓連、横内中学校吹奏楽、バンド演奏、ダンスなど盛りだくさん！！



【日時】 9月19日(土) 宵宮・前夜祭 17時～
9月20日(日) 式典開始10時00分～ 第1部11時～ 第2部15時～
【場所】 御霊神社(平塚市横内900)

ボウリング大会【横内地区体育振興会】

熱い闘いが繰り広げられます。楽しく、そして優勝目指して。各種賞品・参加賞あります。



【日時】 10月4日(日) 【集合】9時15分 横内公民館(徒歩か自転車で)
【場所】 寒川セントラルボウリング場(寒川町岡田1047)9時45分現地着予定
【定員】 50名 ※マイクロバスにて送迎あり(直接現地の方は9時45分集合)
【費用(当日徴収)】 1,000円(2ゲーム代) ※シューズ代は別途必要
【申込】 9月25日(金)までに公民館窓口か電話(54-0118)
【問い合わせ】横内体振 上杉充会長(090-6489-8885)まで

第73回市民体育レクリエーション横内大会【横内連合自治会】

今年も横内小学校グラウンドにて大きく開催します！！ 雨天時も体育館で実施します！



【日時】 10月11日(日) 9時～12時30分予定
【場所】 横内小学校グラウンド ※雨天時は体育館
【費用】 無料 ※各種賞品、お楽しみ抽選会あり
【持物】 動きやすい格好、飲み物、タオル ※雨天時は体育館シューズ
【申込】 別途各戸配布する「プログラム」を持参
【問い合わせ】横内連合自治会 小宮保会長(090-2649-3257)
または横内地区体育振興会 上杉充会長(090-6489-8885)