

旭北公民館だより 10月号

平塚市立旭北公民館 〒254-0903 平塚市河内一丁目 32 番 14 号 ☎32-2221 FAX37-1069

公民館事業当日に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

【自主事業】

歩いて、測って、知って!

わたしの健康チェック&ミニ講話

先端技術を用いた機械でご自身の歩き方の測定を行い、今後、留意すべき点や健康に役立つ体操の講座を行います。他に、骨密度や身体のバランス等も測定します。

○日時:令和 8 年 **11 月 24 日(火)** 10:00~12:00

○対象:旭北地区にお住まいの方で自立歩行ができる方(杖、OK)

※普段の歩行に、杖ご使用の方は、身体のバランス測定はお受けいただけません。

ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

○定員:20 人(応募者多数の場合は抽選)

○費用:無料

○会場:平塚市立旭北公民館ホール(2 階)

○申込:①右の二次元コードから申込む ----->

(応募状況は入力いただいたメール

アドレスに 11 月 10 日(火)ごろまでに送信)

②旭北公民館に来館し、申込用紙に記入し、申込む

(応募状況はハガキで 11 月 10 日(火)ごろまでに発送)

※お手元に届くのは郵便事情等により 17 日(火)ごろとなる可能性があります。

○申込期限:11 月 1 日(日)21:00

※期限までに定員を満たさない場合、11 月 4 日(水)15:00 以降先着順で受付。(電話可)

○協力:神奈川県(神奈川県未病産業社会実装モデル事業)、

高齢者よろず相談センターあさひきた、(株)ORPHE、(株)神奈中スポーツデザイン

※この事業は未病対策及び健康に対する知識・教養を深めることを目的としています。

※この事業で計測したデータは、研究のため個人情報伏せて使用することがあります。

※事業当日受付時、年齢と身長をお伺いします。(例:年齢 50 代、身長 150cm 台)



【旭北公民館自主事業】

10月・11月のおはなし会 ~紙芝居、絵本、親子あそび他~



◆日時 **10月6日(火)、20日(火)、11月17日(火)**

11:00~11:30

◆会 場 旭北公民館 託児室

◆対 象 0歳~未就園児

◆問合せ おはなしかざぐるま電話58-5869(いとす)



< 中央公民館・地区公民館共催 >



湘南ベルマーレ
OBとふれあう!

© SHONAN BELLMARE



元湘南ベルマーレ選手
島村毅氏 来場予定

親子サッカー教室

サッカー初心者の子どもたち大歓迎！
親子でサッカーを楽しみながら、思い出をつくろう！

■日 時 11月21日(土) 14:20 ~ 16:00 ■場 所 湘南ベルマーレ大神フットサルコート
(THE OUTLETS SHONAN HIRATSUKA内)

■講 師 湘南ベルマーレ (選手OB・普及コーチ)

■対 象 市内在住・在学の小学生とその保護者
※保護者1名につき子ども1名まで

■持ち物 タオル・飲み物

■定 員 30組 (抽選) ■参加費 無料

■内 容 親子で楽しむサッカー講座 (基礎的なながらも楽しめる内容)

■申込み 11月8日(日)までに申込フォームから



申込みフォーム

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5階 517番窓口

……専門相談員が相談に応じます……

【旭北公民館】

◇公民館ご利用時のご協力のお願い

○節水・節電のご協力をお願いします。

○公民館の駐車場には限りがあります。

公共交通機関、徒歩、自転車等でお越しください。

ご協力をお願いします。

◇12月分公民館利用一斉申込受付期間のお知らせ

10月16日(金)～22日(木)です。

