

# 横内公民館だより 2026. 10月

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

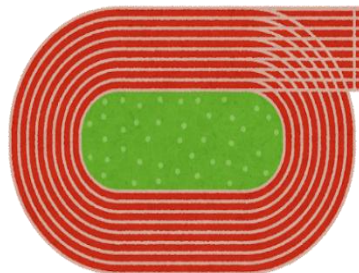
公民館各事業申込時の個人に関する情報は、関係事務及び連絡においてのみ使用します。

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

## ＝ 楽しいキッズランニング教室のお知らせ ＝

令和8年度公民館自主事業



### ★元日本代表ランナーから走り方を学ぼう！★

スポーツの秋に親子で体を動かしてみませんか？

元女子5,000m日本記録保持者の原田 泰子（旧姓：木村）さんを講師にお迎えして「楽しいキッズランニング教室」を行います。保護者の方もぜひお子さんと一緒に体験して楽しい思い出を作ってください。

日時：令和8年11月23日（月・祝）

10時00分～12時00分

（9時45分から受付開始）

対象：横内公民館区内在住の小・中学生及び保護者  
（保護者の方は1名まで参加可）

内容：基本的なランニングフォームと走り方のコツを学びます

会場：横内小学校グラウンド（雨天時は横内小体育館）

講師：<sup>はらだ</sup>原田 <sup>やすこ</sup>泰子氏（旧姓：木村）

定員：30名程度 ※参加者多数の場合は抽選となります  
＊落選の方には11月6日（金）までにお知らせします

申込：10月30日（金）までに公民館窓口か電話で

参加費：無 料

持ち物：運動ができる服装、シューズ（雨天時は室内履き）、  
タオル、飲み物

問合せ 横内公民館 電話 54-0118

#### ＜講師プロフィール＞

1975年石川県出身、京都産業大学卒業。元陸上競技選手、専門は長距離。

元女子5,000m日本記録保持者、元女子5,000m、10,000m日本学生記録保持者、1995年世界陸上イエテボリ大会日本代表。

現在は、日本ウエルネススポーツ大学 女子駅伝部アドバイザー及び DeNA ランナーズアカデミーコーチとして活躍中。

## 地域からのお知らせ

### 防災訓練【横内連合自治会】

首都直下型地震などの大地震がいつ発生するかわかりません。是非この機会に防災訓練に参加し、防災意識を高め、日ごろから自然災害などに備えましょう。



【日 時】 11月22日(日) 13:30～

※雨天決行

【場 所】 横内公民館 2階ホール

【問合せ】 横内連合自治会 小宮保会長(090-2649-3257)

※近隣道路へのお車の駐車はご遠慮ください

## 横内公民館からのお知らせ

### 手編み教室【横内公民館自主事業】

今年も手編み教室の季節になりました。初めての方も興味のある方は是非お待ちしております。



【日時】①11月4日(水) ②11月18日(水) ③12月2日(水)

④12月16日(水) ⑤令和9年1月20日(水) ⑥2月3日(水)

全6回いずれも13:30～2時間程度(個人差あり)※1階に展示有り

【費用】 無料(毛糸、編み棒は自己負担) 【場所】 横内公民館 会議室

【持物】 お持ちの方は毛糸、編み棒など(材料・道具は申込時講師に依頼可)

【申込】 10月31日(土)までに公民館窓口か電話(54-0118)。

### 健康を保つ簡単トレーニング【横内公民館自主事業】

毎年恒例の大人気講座！誰にでもできるトレーニング方法を名物先生により楽しく学びます。



【日 時】 11月6日(金) 14:00～15:30

【定 員】 20名程度(先着順) 【場所】 横内公民館 2階ホール

【講 師】 橘高靖子先生(スポーツプログラマー)

【持 物】 タオル、バスタオル、飲み物、着替えなど

【問合せ】 横内健康広報員 和田さん(55-5147)

【申 込】 10月30日(金)までに公民館窓口または電話(54-0118)



# 北ブロック公民館からのお知らせ

【北ブロック6公民館(神田、横内、大神、岡崎、豊田、城島)共催】

## 車いすバスケットボール体験教室

～公民館でパラスポーツを体感しよう～

無料

競技用車いすに乗ってバスケットに挑戦！「湘南スポーツクラブ」の皆さんが楽しく教えます。  
迫力満点の体験を一緒に楽しみましょう！親子参加も大歓迎！

- ◆日 時 11月21日(土) 9:30～11:30
- ◆場 所 神田公民館 体育館
- ◆対 象 神田・横内・大神・岡崎・豊田・城島公民館区内にお住まいの小学生、中学生
- ◆持ち物 運動のできる服装、体育館履き、タオル、飲み物
- ◆講 師 湘南スポーツクラブ(公民館利用団体)の皆さん
- ◆申込み 定員40人程度(先着順)

10月13日(火) 9:00 受付開始

11月16日(月)までに、右記の申込フォームまたは  
神田公民館窓口へ直接もしくは電話(55-0239)で  
お申込みください。

- ◆問合せ 神田公民館 電話 55-0239



「スマホで簡単申込！」



【北ブロック(神田、横内、豊田)公民館区内在住の皆さん】

平塚で栽培されたガーベラを使った！

## フラワーアレンジメント教室

◆日 時 : 11月6日(金) 10:00～11:30

◆会 場 : 神田公民館 集会室

◆対 象 : 神田・横内・豊田公民館区にお住まいの方

◆定 員 : 15人(先着順)

◆講 師 : 長岡 津也子さん

◆参加費 : 2,000円(材料費)

◆持ち物 : 花切用のはさみ、マチの広い袋(作品持ち帰り用)

◆申 込 : 10月15日(木) 9:00～10月23日(金)までの期間に豊田公民館に電話(32-7373)又は来館



# 元気なうちに知っておきたい医療と介護

## ～老後のお金とおひとりさまの備え～

将来の不安を軽くし、これからの暮らしを考える講座です。気になっているけど誰にも聞けないこと、今のうちに知っておきませんか？(参加無料、希望者へエンディングノート配布)

◆日 時 11月12日(木)14:00～15:30(13:30 受付開始)

◆会 場 神田公民館 集会室

◆対 象 神田・横内・大神・岡崎・豊田・城島公民館区内在住の方

◆講 師 土屋 ユカイ 氏  
(株)サン・ライフ ライフエンディング・パートナー/  
上級グリーンケア士

◆申込み 定員 70 人 (先着順)

10月13日(火) 9:00 受付開始

11月10日(火)までに、右記の申込フォームまたは  
下記の公民館窓口へ直接、もしくはお電話でお申込み  
ください。

- ・神田公民館(55-0239) ・横内公民館(54-0118)
- ・大神公民館(55-5040) ・岡崎公民館(58-1286)
- ・豊田公民館(32-7373) ・城島公民館(55-1525)

【共催】平塚市在宅医療・介護連携支援センター、平塚市、平塚市北ブロック公民館  
【協力】平塚市高齢者よろず相談センター(サンレジデンス湘南・とよだ・おおすみ)



「スマホで簡単申込み」



### < 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!



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