

明記のないものは… ●先着順●当日会場へ●午前8時30分から受け付け●費用は無料 ●持ち物はお問い合わせください ●原則として市内在住・在勤・在学の方が対象、申し込みは土日曜日、祝日を除きます ※電話番号などは間違いのないようおかけください ★6月の休館日は21日/月です

事業に参加する方へのお願い 新型コロナウイルス感染症防止対策のための注意事項を市のホームページの生涯学習総務課のページに掲載しています。 注意事項をご覧の上、事業への参加をお願いします。 詳細は各施設へお問い合わせください。

鵜沼公民館 ☎(33)2002 ☎(33)2203 ●鵜っ子将棋ルーム(講義) 6月20日(日)午前10時～11時20分。初・中級の小・中学生12人。☎6月3日(休)から電話または来館で。

●シニア向けはじめてのスマートフォン講座 6月23日(休)午後2時～4時。講師=ソフトバンク(株)スマートフォンアドバイザー。これからスマホを使い始める60歳以上の方10人。☎6月4日(金)から電話または来館で。 ●卓球開放 6月13日(日)午後1時30分～2時10分。午後2時30分～3時10分。各回4組(1組3人まで)。☎6月2日(休)から電話または来館で。 ●おもちゃの病院 6月13日(日)午後1時30分～3時30分。おもちゃの修理。※1家族3点まで。部品交換などは実費。

片瀬公民館 ☎(29)7171 ☎(25)8907 ●楽しく子育て 6月17日(休)午前10時～正午。栄養相談。乳幼児と保護者8組。☎6月10日(休)から電話または来館で。

善行公民館 ☎(90)0097 ☎(81)4441 ●おもちゃの病院 6月5日(土)午後1時30分～3時。おもちゃの修理。※1家族2点まで。部品交換などは実費。

御所見公民館 ☎(49)1221 ☎(48)5807 ●市民企画講座～公民館事業の企画委員募集 7月9日(金)、16日(金)午後2時～4時、全2回。5人。☎6月14日(月)午前9時から電話またはファクスに講座名、氏名(ふりがな)・電話番号を書いて、御所見公民館へ。

村岡公民館 ☎(23)0634 ☎(23)0641 ●のびのび親子体操 6月16日(休)、30日(休)午前10時～10時45分。講師=(特非)アズヴェール藤沢スポーツクラブインストラクター大澤英昭氏。未就学児と保護者12組(初めての方優先、抽選)。☎6月2日(休)午前9時～9日(休)に電話または来館で。



●卓球開放 6月10日(休)、24日(休)午後3時15分～4時45分。25人。☎6月1日(休)午前9時から電話で。 ●学習室開放 6月6日(日)正午～午後4時45分。13人。 ●おもちゃの病院 6月6日(日)午後1時30分～3時。おもちゃの修理。※1家族1点。部品交換などは実費。

辻堂公民館 ☎(34)9151 ☎(34)4187 ●ヨガ開放 6月11日(金)午後7時～8時。講師=インストラクター塩見祐也氏。15人。※中学生以下は保護者同伴。☎6月4日(金)午後0時30分から電話または来館で。 ●ラジオ体操開放 6月5日(土)午前10時～11時。講師=全国ラジオ体操連盟公認指導士。15人。

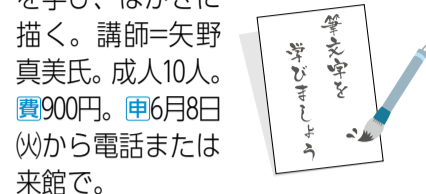
●バドミントン・卓球開放 6月3日(休)午前9時～午前9時50分。午前10時40分。6月10日(休)午後1時30分。午後2時20分。午後3時10分。※1回40分。バドミントン各回1組(1組5人まで)、卓球各回5組(1組3人まで)。☎6月31日(月)、6月7日(月)から電話または来館で。 ●バドミントン・卓球夜間開放 6月17日(休)午後6時～午後6時50分。午後7時40分。※1回40分。バドミントン各回2組(1組5人まで)、卓球各回3組(1組3人まで)。※小学生以下は保護者同伴。☎6月14日(月)から電話または来館で。



六会公民館 ☎(90)0203 ☎(83)2298 ●いしかわ子育てひろば 6月21日(月)午前10時～10時45分。午前11時15分～正午。石川コミュニティセンター。フリースペース。未就学児と保護者各回5組。☎6月7日(月)から電話または来館で。 ●サウンドテーブルテニス開放 6月19日(土)午前9時～10時。午前10時30分～11時30分。各回4人。☎6月3日(休)から電話または来館で。 ●バドミントン開放 6月20日(日)午前9時～10時。午前10時30分～11時30分。各回3組。☎6月4日(金)から電話または来館で。

●わらべうたであそぼう 7月6日(火)午前10時30分～11時。乳幼児と保護者。 ●湘南大庭わんぱく広場 7月8日(休)午前9時30分～11時30分。乳幼児と保護者のフリースペース。 ●東京五輪記念映画会「東京五輪音頭」 6月27日(日)午後2時～3時30分。60人。☎6月1日(火)午前9時から電話または来館で。

長後公民館 ☎(46)7373 ☎(46)7034 ●筆文字に思いをのせて、大切な人へ 6月29日(火)午前9時30分～正午。筆文字を学び、はがきに描く。講師=矢野真美氏。成人10人。実費900円。☎6月8日(火)から電話または来館で。 ●マスクに負けない!! お肌のお手入れ講座 6月30日(水)午前10時～11時。Zoomを使った講座。講師=フェイシャルエステティシャン西川可春氏。成人15人。実費1000円。☎6月9日(水)から電話または来館で。



湘南台公民館 ☎(45)3070 ☎(45)1604 ●親子の遊び場～初夏のスペシャルプログラム 6月15日(火)午前10時30分～11時20分。パネルシアター、リトミックほか。講師=ひよこ・あひる・キキ・ポポリズム。3歳までの子と保護者20組。☎6月2日(休)から電話または来館で。



●バドミントン・卓球夜間開放 6月17日(休)午後6時～午後6時50分。午後7時40分。※1回40分。バドミントン各回2組(1組5人まで)、卓球各回3組(1組3人まで)。※小学生以下は保護者同伴。☎6月14日(月)から電話または来館で。

●湘南大庭公民館 ☎(87)1112 ☎(87)1110 ●わらべうたであそぼう 7月6日(火)午前10時30分～11時。乳幼児と保護者。 ●湘南大庭わんぱく広場 7月8日(休)午前9時30分～11時30分。乳幼児と保護者のフリースペース。

●明治公民館 ☎(34)5660 ☎(33)5727 ●東京五輪記念映画会「東京五輪音頭」 6月27日(日)午後2時～3時30分。60人。☎6月1日(火)午前9時から電話または来館で。

●明治公民館 ☎(34)5660 ☎(33)5727 ●東京五輪記念映画会「東京五輪音頭」 6月27日(日)午後2時～3時30分。60人。☎6月1日(火)午前9時から電話または来館で。

公民館



こどもみかん

お問い合わせ、申し込み、費用



特集 6月は食育月間、毎月19日は食育の日です 野菜を食べよう!ふじさわベジプラス

野菜を食べると、どんないいことがあるの?

野菜はビタミンやミネラル・食物繊維を多く含み、体調を整える働きがあります。 また野菜は低エネルギーであること、食物繊維が多くよく噛んで食べる必要があることから、肥満などの生活習慣病予防になります。 健康づくりのための野菜の目標量は1日350gです。 サラダや煮物などの小鉢は約70gなので、野菜料理を毎食1～2皿食べるとよいでしょう。

市のアンケートでは、市民の約7割、特に20～30代の野菜摂取が少ないことがわかりました



今日からできる食育

動画を見て やってみよう!

市のホームページの健康づくり課のページで、食育に役立つ動画を紹介しています。

○「食育」を考えよう～さつき会 市の食育に関する取り組みや、地域で食育に関わる団体の紹介、親子でできる食育など

○毎日に野菜を!ふじさわベジプラス 日常に野菜を取り入れるにはどうすればいいのか、また外食でおいしい野菜料理が食べられる「ふじさわベジプラス店」の紹介

○親子と一緒に!おうちで簡単バランスごはん 栄養バランスを考える上で大切なことや、親子と一緒に簡単に作れる栄養満点レシピ

○食事の選び方講座①～④ 栄養バランスよく食べるためのポイントや、必要なごはんの量など



▲食育に役立つ動画



おいしくなれ!

「野菜を食べよう!ふじさわベジプラス」の主な取り組みを紹介します

お店やイベントで、レシピなどを配布しています

市内のスーパーマーケットや農産物直売所、各種イベントで、野菜摂取量の掲示や野菜サンプルの展示、食サポーターが考案した簡単に作れる「アイデア野菜料理」のレシピの配布などを行っています。



食育リーフレットを配布しています

親子で一緒に楽しめるクイズや簡単に作れる野菜レシピを紹介しています。 配布場所 健康づくり課、保健所、各市民図書館ほか



健康づくり応援団協力店 「ふじさわベジプラス店」を知っていますか

外食でも野菜が食べられるように、野菜料理が食べられる市内の飲食店を「ふじさわベジプラス店」として認証しています。 外食を選ぶときの参考にしてみてください。 ※野菜料理を提供しているお店も募集しています。 詳細はお問い合わせください



▲ふじさわベジプラス店

健康づくり応援団のホームページをご覧ください

アイデア野菜料理のレシピや、「ふじさわベジプラス店」などの情報は、健康づくり応援団のホームページでご覧になれます。

健康づくり応援団 検索