



シニアライフを楽しく

# 平塚MACの紹介

Hiratuka Men' Active - life Club

令和2年2月26日

## 経緯：

平塚市 男女共同参画推進室が  
平成8～16年度まで男女共同参画  
社会を目指し、男性を対象にした  
「男の講座」を開催。

その受講メンバーが核となり創立

## 目的：

シニアライフを楽しく有意義に過  
ごすため、仲間との親睦を深め、  
共に学び合い、地域社会に貢献する  
事を目指し、色々な活動を行って  
います。

# 創立の経緯

2000年6月に市民活動団体登録  
2020年に節目の20周年



# 平塚MACの活動

次ページから紹介します

# 平塚MACの活動 その1

組織人員並びに全体活動の紹介

## 在籍人数

- 61名 2020年2月時点
- 年間行事参加 延人数は約1,500人
- 平塚市在住が多いですが、大磯、厚木の方もいます

## 全体の活動

- 定時総会 毎年4月実施  
前年度活動の振り返り、会計報告  
次年度活動計画の報告、予算の承認 等
- 定時総会後の懇親会の開催
- 新年会の開催
- 2020年は発足20周年であり、  
機関誌の記念号を発行
- ホームページの運営

# 平塚MACの活動 その2

各部会の活動内容を紹介（# 1）

名前		活動内容	開催頻度	活動場所
1	学習会	<ul style="list-style-type: none"><li>■ 会員に学ぶ：会員相互の研鑽</li><li>■ 市の情報宅配便や出前講座、市美術館・博物館の企画展鑑賞など</li></ul>	4回/年	市民活動センター、市美術館
2	囲碁を楽しむ会	<ul style="list-style-type: none"><li>■ 囲碁の集い、初心者から有段者まで気軽に参加を</li><li>■ 毎週金曜日に開催</li></ul>	4回/月	中央公民館
3	料理を楽しむ会	<ul style="list-style-type: none"><li>■ 男性の自立を目指し、料理に挑戦 ママの会の講師の指導付き</li></ul>	3回/年	中央公民館
4	サロン会	<ul style="list-style-type: none"><li>■ お酒を片手にコミュニケーション</li></ul>	2回/年	適宜
5	機関誌 飛翔	<ul style="list-style-type: none"><li>■ 会員相互の情報共有化ツールとして毎月発行</li><li>■ イベント情報、会員の投稿など</li></ul>	1回/月	市民活動センター
6	歩く会	<ul style="list-style-type: none"><li>■ 歩くことで健康維持</li><li>■ 日帰りが主ですが、あちこち行って、名物に舌鼓</li></ul>	3回/年	近県の名所旧跡など

# 平塚MACの活動 その3

各部会の活動内容を紹介（#2）

	名前	活動内容	開催頻度	活動場所
7	アヒルの会	<ul style="list-style-type: none"><li>■ ゴルフが好きなメンバーのゴルフの会</li><li>■ 交通手段のない方もご心配なく</li></ul>	3回/年	近県ゴルフ場
8	ボランティア活動	<ul style="list-style-type: none"><li>■ 七夕の飾りつけ製作のお手伝いを5～6月</li><li>■ 中央フェスタでのコーヒー等販売のお手伝いを1月</li></ul>	2回/年	市民プラザ、中央公民館
9	パソコン勉強会	<ul style="list-style-type: none"><li>■ パソコンが使えると世界が広がります</li><li>■ Word、エクセル、メールなど 丁寧にお教えします</li><li>■ トラブル対応、設定もお任せ下さい</li></ul>	2回/月	市民活動センター
10	パークゴルフの会	<ul style="list-style-type: none"><li>■ 手軽なスポーツ パークゴルフを楽しみます</li><li>■ お弁当持参でお昼も楽しくおしゃべりを</li></ul>	2回/月	湘南ひらつかパークゴルフ場
11	MACうた仲間	<ul style="list-style-type: none"><li>■ 声帯の若返りとストレス発散、そして健康寿命を伸ばしましょう</li></ul>	1回/月	中央公民館



# 活動の様子

サンプル写真で紹介します

# スナップショット その1



# スナップショット その2



アヒルの会

歩く会



2019/5/17 アヒルの会 三島CCにて

パーク  
ゴルフ  
の会



七夕ボラ  
ンティア



# スナップショット その3

明るく楽しく！  
いつまでも健康に！



MAC  
うた仲間

## 第四回 MACうた仲間

新年会

機関誌  
飛翔



2019/1/15 平塚MAC新年会「龍園」

第227号 平塚MAC機関紙「飛翔」 令和2年1月7日発行

**新春メッセージ**  
平塚MAC二十周年を迎えて  
会長 池田忠宏

**スカイリーの絶景横目にランチ**

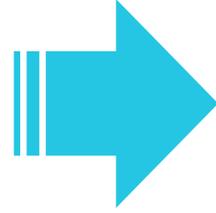
**幹事冷や汗 参加者大盛り上がり**

発行責任者 平塚MAC 池田忠宏

# FAQ

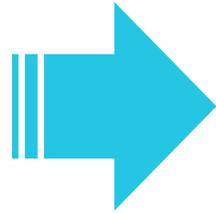
聞いておきたいこと

## 費用は？



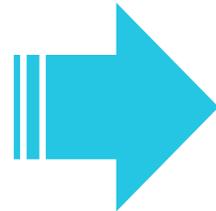
- ✓ 年会費は1,000円です。
- ✓ 個々のイベントで参加費が異なります。  
PC勉強会、うた仲間は100円/回  
パークゴルフは2ラウンドで500円
- ✓ 歩く会、アヒルの会、サロン会は実費

## 女性も参加できる？



- ✓ 会員の家族/友人等の活動への参加をお待ちいたします

## 参加するには？



- ✓ 申込先 平塚MAC事務局  
山本 和昭 090-3529-1513
- ✓ 平塚MACホームページ  
<http://hiratukamac.sakura.ne.jp/>



シニアライフを楽しく

皆様のご参加を  
お待ちしております

シニアライフを楽しく！！

ありがとうございます