

下落合公民館だより4月号



さいたま市立下落合公民館 令和6年4月1日発行
 ◆ 338-0002 さいたま市中央区下落合 5-4-17 TEL・FAX 048-854-3411

さいたま市民の日記念事業 与野東中学校「生徒作品展」①

4月27日(土)～5月13日(月) 9時～17時

与野東中学校の生徒の作品を1Fロビーに展示いたします。
 日頃の学習成果を地域の方々にご覧いただき、作品展を通して
 交流を図り、地域の温かい目で生徒の成長を見守りましょう。



令和6年度も
 よろしくお願いたします。
 楽しい講座を企画してお待ちしております。



●主催講座のお申し込みについて

① 講座名 ② 〒住所 ③ 氏名(ふりがな) ④ 年齢 ⑤ 電話番号

- ★往復はがきの場合は、往信面の裏側にご記入ください。消えるボールペンの使用は避けてください。
- ★WEBの場合はさいたま市生涯学習情報システムから24時間申し込むことができます。
 ※事前に登録が必要です ⇒ <https://gakushu.city.saitama.jp/>

介護予防事業「かさもり学級(前期)」

- 日時 5月10日～7月5日 毎週金曜日 全9回 10時～12時
- 内容/講師
 - ① 歌って笑って10得講座 / 上松 市子 氏
 - ② 写真で人生をエンジョイしましょう / 天野 行男 氏
 - ③ シニアのための足育&防災お役立ち情報 / アキレス(株)
 - ④ スクエアステップを体験しよう / 川島 克夫 氏
 - ⑤ ポッチャを体験しよう / 小池 静男 氏
 - ⑥ 心のバリアフリーについて学ぼう / 野辺 明子 氏
 - ⑦ のどを鍛える健康声磨き / 一般社団法人 日本声磨き普及協会
 - ⑧ 野菜を楽しみ、もっと健康に / キュービー講演会運営事務局
 - ⑨ アナウンサーによる若返りのためのボイスケアエクササイズ / 小澤 由実 氏
- 対象 市内在住の65歳以上の方(原則として全9回参加できる方)
- 定員 18人
- 費用 無料
- 会場 下落合公民館2階 ホール
- 持ち物 筆記用具・水分補給用の飲み物
- 申込み 4月10日(水)～4月24日(水)【必着】
 往復はがきにて ※応募多数の場合は抽選となります。

親子で楽しむ「写真教室」

親子と一緒にコミュニケーションを図りながら身近の「なぜ？」を撮ってプリントし、参加者みんなで鑑賞します。講座当日撮影した写真は、後日講師が主催する展示会にも展示予定です。

- 日時 5月12日(日) 13時30分～15時
- 講師 天野 行男 氏 ● 会場 下落合公民館2階 ホール
- 対象 小学生のお子さんと保護者 ● 定員 8組 ● 費用 無料
- 持ち物 SDカード(空の状態)の入ったカメラ(子ども1人に1つ)、筆記用具、水分補給用の飲み物
- 申込み 4月8日(月)～4月30日(火)【申込順】
 - ▶ 窓口・電話：平日9時～17時
 - ▶ WEB：24時間 ⇒WEB申し込みはこちらから



親の学習事業 下落合ベビー公民館(春)

「ママとベビーのアロマヨガとおしゃべりタイム」



アロマの香りの中でヨガをしながらベビーとゆっくり触れ合い、心身がリラックスした時間を過ごします。親の学習事業では、参加者同士で自分自身や子育てについて語り合い、参加者の仲間づくりや交流する時間を過ごします。



- 日時 5月16日・23日・30日(木) 全3回
10時～11時30分(2回目は12時まで)
 - 講師 田中 直子 氏(ヨガインストラクター)・親の学習ファシリテーター
 - 会場 下落合公民館2階 和室
 - 対象 0歳児(首すわり～歩く前)と保護者(全3回参加できる方)
 - 定員 10組(20人) ● 費用 無料
 - 持ち物 筆記用具・バスタオル・ベビーのお出かけに必要な一式
 - 申込み 4月8日(月)～4月30日(火)
 - ▶ 窓口・電話：平日9時～17時
 - ▶ WEB：24時間 ⇒WEB申し込みはこちらから
- ※応募多数の場合は抽選となります。



さいたま市民の日記念事業 与野図書館連携事業「さいたま市の鉄道の歴史」

- 日時 5月18日(土) 10時~12時 ● 講師 鉄道博物館学芸員
- 会場 下落合公民館 2階 ホール
- 対象 市内在住の小学3年生以上どなたでも(小学生は保護者と)
- 定員 30人(椅子席のみ) ● 費用 無料
- 申込み 4月10日(水)~24日(水)



往復はがき又はWEBにて ⇒WEB申し込みはこちらから

※往復はがきは4月24日消印有効。消えるボールペンの使用は避けてください。
※応募多数の場合は抽選となります。

癒しのグリーン「寄せ植え講座」

お花のプロから、部屋にあると癒し効果がある観葉植物の寄せ植えや育て方を学びます。植物や土に触れてリラックスしながら、ご自宅で育てて生活に潤いを与え楽しみましょう。



作品見本

- 日時 5月21日(火) 10時~11時30分
- 講師 花たろう(代表 井原 光太郎氏)
- 会場 下落合公民館2階 ホール
- 対象 18歳以上の方 ● 定員 16人 ● 費用 2,000円(材料費)
- 持ち物 筆記用具・手拭きタオル・汚れても良い服装(I° O°)・手袋(できれば薄手のビニール製)・新聞紙(一日分程度)・持ち帰り用袋
- 申込み 4月8日(月)~22日(月)



往復はがき又はWEBにて ⇒WEB申し込みはこちらから

※往復はがきは4月22日消印有効。消えるボールペンの使用は避けてください。
※応募多数の場合は抽選となります。当選の方は4月30日(火)~5月14日(火)(9時~17時)に窓口で費用の支払いを行ってください。※日曜日・祝休日は除く。

介護予防事業 映像から学ぶ人権講座「東北の若き英雄アテルイの物語」

今から1200年以上も昔のことで、東北の若き英雄アテルイが「人として生きる」ために差別に立ち向かう姿をとおして、人権の大切さについて考えます。

- 日時 6月12日(水) 10時~12時
 - 講師 小杉 美智子氏(映像研究者)
 - 会場 下落合公民館2階 ホール ● 対象 市内在住の65歳以上の方
 - 定員 30人(椅子席のみ) 申込順 ● 費用 無料
 - 申込み 5月22日(水)~6月5日(水)
- 窓口・電話: 平日9時~17時 FAX: 24時間

スマホをもっと楽しもう「スマホ活用ステップアップ講座」

すでにスマホを活用している方向けに、ワンステップ上の講座です。便利なアプリや写真機能の活用、ネット系詐欺から自分を守る方法など、スマホを生活の中で快適に使用し、もっと安全に楽しむための方法を学びます。
※講座では貸出用 Android スマホを使用させていただきます。



- 日時 6月4日・11日・18日(火) 全3回 10時~12時
- 講師 宮田 学氏(PCインストラクター)
- 会場 下落合公民館2階 ホール
- 対象 18歳以上の方(日頃スマホを良く活用している方)
- 定員 20人 ● 費用 400円(教材・機材準備費)
- 持ち物 筆記用具・水分補給用の飲み物
- 申込み 5月1日(水)~14日(火)



往復はがき又はWEBにて ⇒WEB申し込みはこちらから

※往復はがきは5月14日消印有効。消えるボールペンの使用は避けてください。
※応募多数の場合は抽選となります。当選の方は5月20日(月)~30日(木)(9時~17時)に窓口で費用の支払いを行ってください。※日曜日は除く

ますます元気教室 1コース

- 日時 6月10日~7月22日の毎週月曜日(7月15日を除く) 全6回 10時~12時
 - 対象 市内在住の65歳以上の方 ● 定員 20人
 - 費用 無料 ● 会場 下落合公民館2階 ホール
 - 持ち物 筆記用具・水分補給用の飲み物・汗ふきタオル
 - 申込み 5月2日(木)~5月20日(月) 下記窓口へ直接お申し込みください。
(※抽選の場合は新規の方が優先となります)
- 中央区役所高齢介護課(窓口) 月~金曜日(祝休日を除く) 8:30~17:15
下落合公民館(窓口) 月~土曜日(祝休日を除く) 8:30~17:15

【お知らせ】

- 第39回下落合公民館まつりは、皆様のおかげで盛況のうちに終えることができました。ご協力ありがとうございました。また来年度、お会いしましょう。
- 4月15日(月)点検作業のため休館いたします。