

岩槻本町公民館だより

回 覧

4月号

〔編集・発行〕さいたま市立岩槻本町公民館 2024年4月1日発行 No. 217
〒339-0057 さいたま市岩槻区本町4丁目2番25号
TEL:048-757-6043 FAX:048-758-8040

シニア健康体操教室①

日 時 **6月4日・11日・18日・25日・7月2日・9日**
火曜日(全6回) 10時~11時30分

内 容 ストレッチ、筋力アップ、リズムなどの運動を通して
高齢者のQOL(生活の質)維持のための健康体操

講 師 川口 敏子 氏(健康体操指導者)

会 場 岩槻本町公民館 大会議室

対 象 市内在住の65歳以上の方

*原則として全回出席可能な方

定 員 20人

費 用 無料

申込み **5月7日(火)~ 5月14日(火)**

*申込み多数の場合は抽選。 **発表 5月22日(水)**

申込み方法 ①窓口 ②電話(窓口・電話の受付は9時~17時)
③WEB(キーワード **49467**) ④FAX(裏面記入
例参照)



4月に当公民館のショーウィンドウに展示するグループは、
A:「押し花絵ひきのとう」…「押し花絵」です。
B:「ちぎり絵いきいき」…新聞のカラー部分を使用して作った「ちぎり絵」です。

7月分公民館利用抽選申込み期間 **4月1日~14日**

岩槻区内公民館共通休館日(毎月第4日曜日) **4月28日**

再掲

槻の木学級 I



高齢者を対象として、さまざまな学習会を通じ、健康づくりや仲間作りをすすめます。予定されている講座は健康やコミュニケーションなどをテーマに全7回開催予定です。

日 時 **5月1日・15日・29日、6月12日・26日、7月10日、24日**
10時~11時30分 水曜日(全7回)

日程および内容

回	月 日	テ ー マ
1	5月 1日(水)	植物おもしろ図鑑
2	5月15日(水)	自分でできる指圧 その1
3	5月29日(水)	自分でできる指圧 その2
4	6月12日(水)	錯覚でさぐる脳の働き
5	6月26日(水)	ポッチャを体験しよう
6	7月10日(水)	基本的な口腔ケア
7	7月24日(水)	中学生との交流(琴体験)(岩槻中)

会 場 岩槻本町公民館・岩槻中学校(7月24日のみ)

対 象 市内在住で65歳以上の方

*原則として全回出席可能な方

定 員 20人

費 用 無料

申込み **4月2日(火)~4月9日(火)**

*申込み多数の場合は抽選となります。

発表 4月17日(水)

申込み方法 ①窓口 ②電話(窓口・電話の受付は9時~17時)
③WEB(キーワード **49093**) ④FAX(裏面記入例参照)



再掲



季節の料理教室



日時 **5月28日(火) 10時~12時30分**
 講師 手島 悦子 氏(料理研究家)
 会場 岩槻本町公民館 料理実習室
 内容 旬の食材を使った季節の料理
 対象 市内在住・在勤の成人の方 定員 20人
 費用 1,000円(材料費)
 持ち物 エプロン・三角巾・ふきん2枚・台ふきん1枚・筆記用具・マスク
 申込み **4月15日(月)~22日(月)**



*申込み多数の場合は抽選 **発表 4月30日(火)**

申込み方法 ①窓口 ②電話(窓口・電話の受付は9時~17時)
 ③WEB(キーワード **49367**) ④FAX(記入例参照)

結果発表および受講手続き: **4月30日(火)~5月14日(火)**
 (日曜・祝日は除く 月~土曜日の9時~17時をお願いします)

再掲

「さいたま市民の日」制定に伴う事業

岩槻健康ウォーキング



~慈恩寺開山1200年祭・御開帳~

慈恩寺地区をめぐるウォーキングを通じて参加者の健康づくりと地域の歴史文化への理解を深めます。



日時 **5月9日(木) 10時~12時**
 講師 岩槻観光ボランティアガイド会
 集合 東岩槻駅改札前 10時 集合(12時 慈恩寺解散予定)
 対象 市内在住・在勤で2時間のウォーキングができる方
 定員 20人
 費用 300円 ※講座当日に集金します。
 持ち物 300円(保険・資料代)・水筒・帽子・汗拭きタオル・
 雨具(歩きやすい服装と靴でご参加ください)



申込み **4月9日(火)~4月16日(火)**
 ※申込み多数の場合は抽選。 **発表 4月19日(金)**
 申込み方法 ①窓口 ②電話(窓口・電話の受付は9時~17時)
 ③WEB(キーワード **49457**)
 ④FAX(記入例参照)

ガーデニング教室



日時 **6月6日(木) 10時30分~12時**
 内容 色彩豊かな寄せ植えをつくります。
 講師 丸形 悦子 氏(園芸指導者)
 会場 岩槻本町公民館 大会議室
 対象 市内在住・在勤の方
 定員 20人 費用 1,300円(材料費)
 持ち物 小さめのスコップ、薄手のビニール手袋、大きめのビニール袋(持ち帰り用)、割りばし、エプロン、新聞紙、筆記用具
 申込み **5月10日(金)~5月17日(金)** ※申込み多数の場合は抽選
 申込み方法 ①窓口 ②電話(窓口・電話の受付は9時~17時)
 ③WEB(キーワード **49739**)
 ④FAX(記入例参照)



結果発表および受講手続き: **5月24日(金)~31日(金)**(日曜を除く)

FAX・WEBを利用した講座の申込み方法について

(FAX申込み)

記入例 →

各講座の申込み最終日までに到着したものが有効です。
 ※抽選結果はお電話でご確認ください。

- ①講座名
- ②郵便番号
- ③住所
- ④氏名(ふりがな)
- ⑤年齢・性別
- ⑥電話番号(必ず連絡がつく番号)
- ⑦FAX番号

(WEB申込み)

さいたま市生涯学習情報システム
<https://gakushu.city.saitama.jp/>

↓
 キーワード
 (各講座の数字5桁)

↓
検索

