

令和6年4月1日発行

原山公民館だより

さいたま市緑区原山2-33-1

TEL・FAX:048-882-8321

4月号

さわやか健康体操

身体をより健康にするため、効果的に運動しましょう。



【日程】6月13日(木)・25日(火)、7月11日(木)・23日(火)
8月8日(木)・27日(火)、9月12日(木)・24日(火)
10月17日(木)・29日(火)、11月14日(木)・26日(火)

【時間】13時30分～15時

【会場】原山公民館 2階 体育室

【対象】市内在住・在勤で65歳以上の方(原則として毎回参加できる方)

【定員】40人(抽選)

【費用】無料

【内容】火曜日 バランス矯正体操(6回) / 木曜日 3B体操(6回)

【持ち物】軽い運動のできる服装・タオル・飲み物・体育室履き
ボール(3B体操)

【申込み】5月13日(月)9時～5月21日(火)までの開館時間内に、申
込書を窓口の申込箱に入れてください。

(電話でのお申し込み可)

【抽選発表】5月24日(金)～5月30日(木)までロビーに掲示します。当
選者は掲示期間内に窓口で受講票をお受け取りください。

【問合せ】原山公民館 TEL・FAX 882-8321

【主催】原山公民館・緑区高齢介護課・いきいき長寿推進課

親と子のわくわく広場・1

絵本の読み聞かせ・手遊び・工作・自由遊びなど親子で楽しめます。

【日にち】5月22日(水)

【時間】10時～11時30分

【会場】原山公民館 2階 体育室

【対象】3歳までの乳幼児と保護者

【定員】12組(申込順)

【申込み】4月22日(月)9時～5月10日(金)までの開館時
間内に、窓口又は電話にてお申し込みください。

【問合せ】原山公民館 TEL・FAX 882-8321



親と子のわくわく広場・2

リトミック・絵本の読み聞かせ・手遊び・工作など親子で楽しめます。

【日にち】6月5日(水)

【時間】10時～11時30分

【会場】原山公民館 2階 体育室

【対象】3歳までの乳幼児と保護者

【定員】12組(申込順)

【持ち物】体育室履き・飲み物

【申込み】5月7日(火)9時～5月22日(水)までの開館時
間内に、窓口又は電話にてお申し込みください。

【問合せ】原山公民館 TEL・FAX 882-8321



公民館主催講座につきましては、感染症の今後の広がり等により、変更となる場合があります。