

生きがい健康づくり教室

しらすぎ大学 前期 <全8回>

回	日にち	曜日・時間	内 容
1	5月16日	各木曜日 13:30 ～ 15:00	♪音楽で和もう!
2	5月30日		日本の歴史に学ぶ人権(人権講座)
3	6月6日		白血病が教えてくれた 生きる力
4	6月13日		古典文学に親しもう
5	6月27日		紫式部こぼれ話～紫式部日記より～①②
6	7月4日		いきいきセルフリンパケア
7	7月11日		錯覚でさぐる脳のはたらき
8	7月18日		脳の活性化と睡眠

会場 美園公民館 1階 講座室(5/16、7/4は3階 体育室)
 対象 65歳以上の方(美園公民館地域の方優先)
 定員 30名(先着順) ※全ての回に出席の意志がある方優先
 費用 無料
 持ち物 筆記用具、水分補給用飲み物、上履き(5/16、7/4)
 申込み ・4月16日(火)～5月10日(金)(9:00～開館時間内)
 ・窓口、電話またはFAX(講座名、氏名、住所、年齢、電話番号、
 FAX番号を記入)で受付
 主催 緑区高齢介護課・いきいき長寿推進課・美園公民館

**「美園公民館利用者説明会」開催のお知らせ**

美園公民館利用団体の代表者は、必ず出席してください。(代理可)

日時 4月25日(木) 10:00～

会場 美園公民館 1階 講座室

内容 ①美園公民館の利用について
 ②令和6年度 公民館事業について
 ③令和6年度 美園地区文化祭について
 ④質疑応答・その他

説明会終了後、避難訓練を行います。お時間のある方はご協力をお願いします。

**スマートフォン講座 — 入門編 —****5月21日(火) 10:00～12:00**

スマートフォン(スマホ)を購入したばかりの方、基礎から学びたい方を対象とした講座です。スマホならではの機能や使い方をマスターしましょう。自分のスマホを使うので、操作方法もしっかり身につきます。

講師 ソフトバンク(株)スマホアドバイザー
 会場 美園公民館 1階講座室
 対象 スマートフォンを購入したばかりの方や基礎から学びたい方
 ※緑区在住の方
 定員 10名(定員を超えた場合は、抽選) 費用 無料
 持ち物 スマートフォン、筆記用具、水分補給用飲み物
 ※ご自身のスマートフォンを使用します。充電してお持ちください。
 申込み ・4月23日(火)～5月7日(火)(9:00～開館時間内)
 ・公民館窓口または電話、FAX(講座名、氏名(ふりがな)、住所、
 電話番号、FAX番号を記入)、WEBで受付

抽選結果について

当選者には、5月17日(金)までに
 電話でご連絡します。

WEB申込みは
 こちら



※WEBでお申し込みの方には、メールでお知らせします。

**美園うたカフェ 7th <5月>**

～ 公民館を地域のお茶の間に! ～

5月10日(金) 10:00～11:00

会場 美園公民館 1階 ロビー
 対象 どなたでも(美園公民館地域の方優先)
 定員 20名(先着順) 費用 無料
 申込み ・4月30日(火)～5月8日(水)
 (9:00～開館時間内)

・公民館窓口または、電話、FAX(講座名、氏名、
 住所、電話番号、FAX番号を記入)で受付
 ※お友達の分も合わせてのお申込みはご遠慮ください。



再掲

わくわく 昔あそび



〈さいたま市民の日〉

5月1日(水) 10:00~12:00

ベーゴマ、ぶんぶんゴマ、ゴムでっぽう
など、昔あそびを楽しもう!

会場 美園公民館

対象 小学生までの子ども

費用 無料

協力 美園あそびのサポーター

申込み不要です。
当日直接来てね♪
時間内出入り自由!



メンバー募集

「美園あそびのサポーター」ではメンバーを募集しています!

地域のボランティアとして、昔あそびや夏休み子ども公民館「工作教室」
など年に数回活動しています。子どもたちと一緒に遊びながら、地域で仲間を
増やしてみませんか。気軽に見学にいらしてください。

再掲

赤ちゃんサロン in 春の美園

赤ちゃんとのふれあいタイム&育児相談



赤ちゃんとのスキンシップを楽しみましょう♪
ふれあいと育児相談で、ちょっとホッとしてみませんか。

5月8日(水) 10:00~11:00

会場 美園公民館 2階 和室

講師 ぐでこどもクリニック 久手 仁美氏

対象 概ね1歳くらいまでの赤ちゃんとその保護者

定員 10組(先着順) 費用 無料

持ち物 バスタオル、飲み物、いつものお出かけグッズ

申込み ・4月18日(木)~5月2日(木)
(9:00~開館時間内)

・公民館窓口、電話、FAX、またはWEBで受付

共催 美園地区社会福祉協議会



WEB申込みは
こちら

各講座の問合せ、お申込みは…

美園公民館 電話/FAX 048-878-0515

※お電話のかけ間違いが多くなっています。番号をよくご確認ください。

※お申込みは原則として、ご本人、ご家族とさせていただきます。

【4月の休館日】

4月30日(火)

館内保守点検のため、

全日休館します。

【お願い】

美園公民館の駐車台数には限りがあります。各団体内で台数調整や公共交通機関でのご来館をお願いいたします。



再掲

生きがい健康づくり教室

軽体操教室 <全5回>



体に負担の少ない軽い体操と脳トレを行います。
健康の維持と増進を図ります。

今日よりちょっと元気な明日を目指しましょう!

- 第1回 5月13日(月) いすに座って簡単健康体操
- 第2回 5月20日(月) 楽しく脳トレ
- 第3回 5月27日(月) 免疫力をアップしよう!
- 第4回 6月3日(月) 体幹部を鍛えよう!
- 第5回 6月10日(月) いすに座って楽しく全身を動かそう

時間 10:00~11:30 会場 美園公民館 3階 体育室

講師 斉木 薫氏(健康運動指導士)

対象 65歳以上の方(美園公民館地域の方優先)

定員 30名(先着順) 費用 無料

持ち物 タオル、上履き、飲み物、ヨガマット(4、5回目)

申込み ・4月15日(月)~5月1日(水)(9:00~開館時間内)

・公民館窓口または電話、FAX(講座名、氏名、ふりがな、住所、
電話番号、FAX番号を記入)で受付

主催 美園公民館・緑区高齢介護課・いきいき長寿推進課

予告

親の学習事業①

親子体操でリフレッシュ! <全2回>



日時 6月5日(水)、6月12日(水) 10:00~11:30

※6月5日は、親の学習事業「おしゃべりタイム」があります。

会場 美園公民館 3階 体育室

対象 概ね2歳からの未就園児とその保護者 ※2回とも出席する意思のある方

定員 15組(先着順) 費用 無料

申込み ・5月16日(木)~5月30日(木)(9:00~開館時間内)

・公民館窓口、電話、FAX、またはWEBで受付

★★★詳細は、公民館だより5月号でお知らせします★★★