

ふみのくら

4月号 [No.300]

令和6年4月1日発行

【発行】さいたま市立文蔵公民館

回覧

〒336-0025 さいたま市南区文蔵4丁目19番3号

TEL 845-5151 FAX 845-5152



介護予防事業

前期 文蔵おりがみ広場

季節をとり入れたテーマの折り紙を、みんなで楽しみましょう！

▶日時 5月9日・6月13日・7月11日・9月12日・10月10日

全5回 各木曜日

10時～11時30分

▶会場 3階 講座室

▶費用 無料

▶対象 市内在住の65歳以上の方

(原則として全5回にご出席できる方)

▶定員 20人 ※定員を超えた場合は抽選となります。

▶持ち物 市販のおりがみ(15cm×15cm)、はさみ、ボンド、

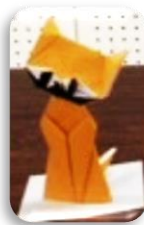
竹串または爪楊枝、筆記用具、飲み物

▶申込み 4月10日(水)から4月19日(金)までに、窓口・電話で

お申込みください。

▶発表 4月25日(木)から、窓口・電話でご確認ください。

【申込み・発表の受付時間 9時～17時】



介護予防事業

あかつき学級 前期

～『生きがいがづくり・健康づくり・仲間づくり』ができる楽しい講座です～

回	期日	内容	講師
1	5/7	開講式 能の世界を知ろう	金春流能楽師 政木 哲司 氏
2	5/14	「睡眠」と「健康」の知恵袋	明治安田生命保険相互会社
3	5/21	歩いてみよう！文蔵界限 ・文蔵公民館から南浦和駅までの 散策です	浦和ガイド会
4	5/28	大人の科学 ～模型でさぐる地球から 宇宙へのはるかな道～	NPO 埼玉たのしい科学ネットワーク代表 清水 龍郎 氏
5	6/4	免疫力を高める食事	株式会社ベネッセシニアサポート
6	6/11	漢字の肝心な話	埼玉県郷土文化会理事 秦野 昌明 氏
7	6/18	「ポッチャ」にチャレンジ！ ～ポッチャとは障がい者の方の為に 考案されたスポーツで、 パラリンピック正式種目です～	レクリエーション協会公認インストラクター 峯田 めぐみ 氏 パラスポーツ指導員 小林 順 氏
8	6/25	二胡の調べ 閉講式	民族楽器奏者・アーティスト 神 貴尋 氏

▶日時 5月7日～6月25日 全8回 各火曜日

10時～12時

▶会場 2階 視聴覚室(5/14、21、28、6/4、11、25)
体育室(5/7、6/18)

▶費用 無料

▶対象 市内在住の65歳以上の方(原則として全8回にご出席できる方)

▶定員 40人 ※定員を超えた場合は抽選となります。

▶持ち物 筆記用具・飲み物

※5/7、6/18は体育館履き・外履き入れ袋もお持ちください。

▶申込み 4月8日(月)から4月22日(月)までに、窓口・電話でお申込み
ください。

▶発表 4月24日(水)から5月1日(水)までに、窓口・電話でご確認
ください。

【申込み・発表の受付時間 9時～17時】





さいたま市防災ガイドブックをご存じですか？

もしも災害が発生したときの行動や、災害に備えて準備できることをまとめた「防災ガイドブック(令和2年改訂版/令和4年9月一部内容を修正)」をご存じですか？

本ガイドブック(日本語版)については、市報さいたま2020年9月号との併配で全世界に配布しております。(英語版、中国語版、韓国・朝鮮語版は、データのみで冊子化しておりません。)

また、さいたま市のホームページからご覧いただける他、防災課や各区役所総務課、情報公開コーナーなどで配布を行っています。まとまった部数をご希望される場合は、予めご相談するようにしてください。

●南区役所 総務課 TEL844-7123

ガイドブック(日本語版)は、視覚障害者の方にもご確認いただけるよう、音声コード「ユニボイス(Uni-Voice)」を掲載しており、スマートフォン専用アプリなどで読み取ると、音声で内容を読み上げます。

(App StoreもしくはGoogle Playでダウンロードする必要があります。)

災害の際、市民のみなさん一人ひとりがあわてず、落ち着いて適切な行動がとれるよう、「防災ガイドブック」を活用して防災に関する知識や心構えを再点検し、ふだんの防災活動にお役立てください。



4月休館日のお知らせ

4月30日(火)は定期清掃のため、終日お部屋の利用はできません。事務室(窓口)は8時30分から17時15分まで通常業務を行います。



【さいたま市民の日記念事業】

南区郷土ジャンボかるたとり

迫力満点！ジャンボサイズの『南区魅力発見かるた』で楽しく遊みましょう！『南区』の良いところをたくさん見つけましょう！

- ▶日時 5月1日(水)14時～15時30分
 - ▶会場 文蔵公民館 2階 体育室
 - ▶費用 無料
 - ▶対象 さいたま市内の小学生
 - ▶定員 30人(申込順)
 - ▶持ち物 飲み物、靴を入れる袋、自分発見！チャレンジupさいたまパスポート(手帳)、体育館履き ※動きやすい服装(スカート不可)
 - ▶申込み 4月3日(水)から4月30日(火)までに、文蔵公民館窓口・電話でお申込みください。
 - ▶問合せ 文蔵公民館 電話 845-5151 FAX 845-5152
- 【申込み受付時間 9時～17時】
共催 文蔵児童センター・文蔵公民館



介護予防事業

いきいき体操倶楽部 パドル体操

パドル(健康棒)を使って、ストレッチやリズム体操やゲームなどを行います。年齢や性別に関係なく、だれもが気軽に楽しめる体操です。生活習慣病、肩こり、腰痛、膝痛予防などにぜひご参加を！

- ▶日時 5月8日・15日・22日・29日 全4回 各水曜日 10時～11時30分
- ▶会場 2階 体育室
- ▶講師 鈴木 典子 氏 (パドルジャックス体操協会指導員)
- ▶費用 無料
- ▶対象 市内在住の65歳以上の方
- ▶定員 20人 ※定員を超えた場合は抽選となります。
- ▶持ち物 体操のできる服装、室内用運動靴、汗拭きタオル(大きいもの)、飲み物
- ▶申込み 4月11日(木)から4月23日(火)までに、窓口・電話でお申込みください。
- ▶発表 4月26日(金)から、窓口・電話でご確認ください。



【申込み・発表の受付時間 9時～17時】