

フレッシュ健康体操 90



- ★健康を維持する体操を90分で行います！
- ★運動の習慣の無い方もお気軽にどうぞ！



・日時：5月13・20・27・6月3日（各月曜日）

10:00～11:30（全4回）

- ・会場：西浦和公民館 2階 体育室
- ・対象：南区在住・在勤の成人の方
- ・定員：30人（先着順）※4回とも出席できる方 ・費用：無料
- ・持ち物：運動のできる服装・水分補給用の飲み物・体育室用運動靴・タオル・下足袋
- ・申込み：4月22日（月）～4月30日（火）※お申し込みは本人に限ります。



WEB申込み

電話 <<土日祝日を除く>>9:00～17:00

FAX 講座名・氏名（フリガナ）・性別・年齢・〒住所・電話番号・緊急連絡先をご記入ください。（24時間対応）

WEB 24時間対応 ※初回は生涯学習情報システムへの登録が必要です。

・問合せ：西浦和公民館 電話・FAX 048-862-9522

自分のスマホで覚える 「高齢者向けスマホ」入門

・日時：5月16・23・30日（各木曜日）10:00～12:00（全3回）

・会場：西浦和公民館 1階 講座室1

・対象：南区在住の65歳以上の方

「高齢者向けスマホ」をお持ちの方限定

・定員：14人（先着順）※3回とも出席できる方

・講師：宮田 学 氏（PCインストラクター）

・費用：600円（教材費）※5月16日（木）に集金

・持ち物：教材費（5/16のみ）・自分の「高齢者向けスマホ」・筆記用具

・申込み：4月24日（水）～5月7日（火）※お申し込みは本人に限ります。

電話 <<土日祝日を除く>>9:00～17:00

FAX 講座名・氏名（フリガナ）・性別・年齢・〒住所・電話番号を記入（24時間対応）

※スマホの貸し出しは行いません

・問合せ：西浦和公民館 電話・FAX 048-862-9522



あつまれ！

子育てサロン 親子わいわい広場

乳幼児がいる方の交流広場

赤ちゃんがいる親たちの『憩いの場所』です。

親同士のおしゃべりや、子育てについての情報交換等、ゆったり楽しく過ごしています。お気軽にお越しください。

★講座ではありません。公民館は場所の提供をします。読み聞かせ等を行っているサークルさんが来てくれたり、保健師さんが来ることもあります。

・日時：5月17日（金）※年間スケジュールはチラシを参照

10:30～12:00のお好きな時間（入退場自由）

・会場：西浦和公民館 2階 和室

・対象：概ね1歳6カ月までのお子さんとその保護者

・定員：10組（先着順） ・費用：無料

・持ち物：飲み物（親子）・バスタオル・赤ちゃん用お出かけセット

・申込み：4月5日（金）から5月16日（木）

電話 9:00～17:00（土日祝日を除く）

FAX 講座名・氏名〈親子〉（ふりがな）・性別〈親子〉・年齢〈親子〉・〒住所・電話番号を記入（24時間対応）

・主催・問合せ 西浦和公民館 TEL/FAX 048-862-9522



西浦和公民館からのお知らせ

★西浦和公民館登録団体 利用者説明会



団体の代表者又は代理の方、必ず1人の出席をお願いいたします。

*日時：5月10日（金）

10:00～11:15（午前の部）※午前の部のみ『避難訓練』あり

14:00～15:15（午後の部）

*会場：西浦和公民館 2階 体育室

※「西浦和公民館文化祭」の参加の有無についてもお知らせください。