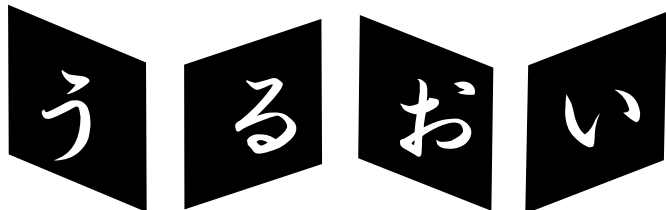


東浦和公民館だより



令和6年
4月号
No.382



発行：さいたま市立東浦和公民館 さいたま市南区大谷口 5339
電話・FAX 874-0550

令和6年度介護予防事業／生きがい健康づくり教室

さわやか学級【前期プログラム】

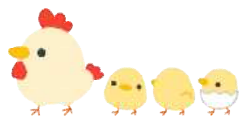
さわやか学級は、元気づくり、健康づくりをめざした講座です。新しい仲間と出会い、様々な分野の知識を学んで活気ある日々を過ごしましょう。皆様のご参加をお待ちしております。

NO.	月日	会場	内容	講師
1	5/9 (木)	2階 体育室	—開講式— —音楽講座— 「パンフルートの調べ」	日本パンフルート協会理事 パンフルート奏者 井上 節子 氏
2	5/16 (木)	1階 講座室	—教養講座— 「渋沢栄一の1万円札発行に思う」	歴史研究家 元 渋沢栄一記念館主任調査研究員 金子 祐正 氏
3	5/23 (木)	1階 講座室	—食育講座— 「お腹元気教室」	埼玉ヤクルト販売株式会社 齊藤 美香穂 氏
4	6/6 (木)	2階 体育室	—健康講座— 「足もみ健康法」	官足法指導者 阿野 美智子 氏
5	6/13 (木)	1階 講座室	—時事講座— 「ニュースの裏側」	大学講師 元 テレビ朝日プロデューサー 上野 敦史 氏
6	6/20 (木)	2階 体育室	—音楽講座— 「向暑にさわやかコンサート」	ローズマリーバンド 飯田 一恵 氏

- ★時 間 10:00～12:00 ★持ち物 上履き(体育室用)、水分補給用飲み物
- ★対 象 南区・緑区在住の65歳以上の方(全6回出席できる方) ★定 員 40人
- ★参加費 無料
- ★申込み 4月11日(木)～4月18日(木) 《9時～17時》 *窓口または電話
- ★その他 定員を超えた場合は抽選となります。抽選結果は、必ずご確認ください。
確認期間：4月23日(火)～4月28日(日) 《9時～17時》 *窓口または電話
- ★主 催 東浦和公民館・いきいき長寿推進課・南区高齢介護課
- ★問合せ 東浦和公民館 電話・FAX 874-0550

【お知らせ】子育てサロン ぴよぴよ①

～わらべうたと絵本を楽しむ
親と子のつどい～



- ◆日 時 4月8日(月)・22日(月)
10:30～11:30
- ◆会 場 東浦和公民館 1階 和室
- ◆講 師 にこにこ文庫スタッフ
- ◆対 象 0～3歳児と保護者
- ◆申込み 不要 ◆費用 無料
- ◆持ち物 おむつ、飲み物等お子さんに必要なもの
(おもちゃ・お菓子は持ち込み不可)
- ◆問合せ 東浦和公民館
電話・FAX 874-0550

【再掲】にこにこ文庫 おたのしみ季節行事

～端午の節句・こいのぼりの工作～



*やさしい工作を教えてください、飾ったり、遊んだりしよう!
*材料がなくなり次第終了となります。(先着20人まで)

- 日 時 4月24日(水)
14:30～17:00
- 会 場 東浦和公民館 1階 講座室
- 講 師 にこにこ文庫スタッフ
- 対 象 幼児と保護者、小学生(保護者可)
- 費用 無料 ●持ち物 水分補給用の飲み物
- 申込み 不要(時間内にお越しください。)
- 問合せ 東浦和公民館
電話・FAX 874-0550

【再掲】《さいたま市民の日記念事業》

フロアーカーリングを体験してみよう！

5月1日は「さいたま市民の日」です。地域の子どもから大人まで一緒に楽しみ、交流を深めましょう。はじめての方でも気軽に楽しめます。今年は、グループでも、お一人でも申込みOK！お申し込みお待ちしております。

- 日時 4月29日（月・祝） 10：00～12：00
- 会場 東浦和公民館 2階 体育室
- 講師 フロアーカーリング指導者 蛭田 功 氏
さいたま市地域運動支援員 峯田 めぐみ 氏
- 対象 どなたでも（小学生未満のお子様は保護者同伴が必要です）
※2人～4人のグループもしくは、個人のお申込みが可能です。
※公民館で4人1組に編成します。
- 定員 32人 ※申込み多数の場合は抽選 ●費用 無料
- 持ち物 上履き、水分補給用飲み物、チャレンジUPさいたまパスポート・手帳（必要な方）
動きやすい服装でお越しください。
- 申込み 3月21日（木）～4月2日（火） 《9時～17時》
館内チラシ裏面の申込用紙にご記入のうえ公民館窓口へまたは電話
- 抽選結果 4月8日（月）～4月14日（日） 《9時～17時》 *窓口または電話
- 問合せ 東浦和公民館 電話・FAX 874-0550



会員募集中

大谷口カラオケひまわり会

演歌・歌謡曲をCD・ピアノ伴奏等で、講師の指導を受けます。文化祭行事に参加します。

まずは、ご連絡のうえ、見学に来てください。

- ◆活動日 月2回（各日曜日）13:30～15:30
- ◆会費 月500円 ◆入会費 1,000円
- ◆持ち物 教材・飲み物
- ◆対象 健康のため等、カラオケを楽しみたい女性
- ◆連絡先 取次ぎ：東浦和公民館
電話048-874-0550
（月～金 9:00～17:00）



会員募集中

親子体操 ポップコーンクラブ I・II・III部

親子で体操をしたり、体を動かしたり、簡単な工作をして楽しい時間を過ごしています。

- ◆活動日 月2～3回（各金曜日）10:00～11:00
- ◆会費 月1,500円 ◆入会費 なし
- ◆その他 年1,000円（連盟費等）
- ◆持ち物 室内シューズ、飲み物、タオル
- ◆対象 1歳半前後～未就園児と保護者
- ◆連絡先 取次ぎ：東浦和公民館
電話048-874-0550
（月～金 9:00～17:00）



会員募集中

健康ヨガの会

やれる範囲で体を動かし、日ごろの運動不足を解消し、少しでも良好な体調管理に努めています。

- ◆活動日 月3回（第1・2・3木曜日）15:00～16:00
- ◆会費 月1,000円 ◆入会費 500円
- ◆持ち物 ヨガマット（あれば）、飲み物、汗拭きタオル
- ◆対象 男女問わず、成人の方
- ◆連絡先 取次ぎ：東浦和公民館
電話048-874-0550
（月～金 9:00～17:00）



【再掲・お知らせ】登録団体代表者会議

大切な会議ですので、東浦和公民館に登録されているサークルの代表者の方はご出席ください。代表者の都合がつかない場合は、必ず代理の方の出席をお願いします。

- 日時 5月14日（火）10：00～
- 会場 東浦和公民館 2階 体育室
- 議題 (1)令和6年度の公民館利用について
(2)令和6年度東浦和地区文化祭について
- 持ち物 室内履き
- 問合せ 東浦和公民館
電話・FAX 874-0550
（月～金 9：00～17：00）

今月の予定

- ◆子育てサロン「ぴよぴよ①」… 4月8日・22日（各月曜日）10：30～11：30
- ◆さいたま市民の日記念事業「フロアーカーリングを体験してみよう！」
… 4月29日（月曜・祝日）10：00～12：00
- ◆にこにこ文庫… 4月3日・10日・17日・24日（各水曜日）14：30～17：00
* 4月24日は、季節行事「端午の節句・こいのぼりの工作」があります。
- ◆休館日… 4月30日（火曜日）* 公民館窓口・公共施設予約端末は利用可能です。