

七里公民館だより

編集・発行：〒337-0012 さいたま市立七里公民館 さいたま市見沼区大字東宮下265-1 電話 048-686-4721 FAX 048-687-5575



公民館介護予防普及啓発事業

にこにこ生きがい学級Ⅰ (予定)

65歳以上の方が様々な体験を通じて、生きがいづくりと参加者同士の交流を深めます。

全7回 各回14:00~16:00



WEB申込み
はこちらから！

	開催日	内 容	講 師
1	4月24日(水)	童謡唱歌を歌いましょう	日本声楽発声学会会員 並木 まり子 氏
2	5月 8日(水)	布貼り絵を楽しもう①	美術指導者 音楽療法士 安倍 麻理 氏
3	5月22日(水)	布貼り絵を楽しもう②	
4	6月 5日(水)	健康体操① ※運動しやすい服装でご参加ください。	日本レクリエーション協会公認レクリエーションコーディネーター 米山 操 氏
5	6月19日(水)	健康体操② ※運動しやすい服装でご参加ください。	
6	7月 3日(水)	防災講座	さいたま市都市総務課
7	7月17日(水)	【公開講座】ヴァイオリンとピアノで 楽しく歌って聴いて	ピアノ・音楽講師 松島 園子 氏 ヴァイオリン奏者 田村 真由子氏

【会 場】七里公民館 レクホール 【費 用】無料

【対 象】七里地区在住の65歳以上の方で、全7回出席できる方

【定 員】20名(抽選)

【持ち物】筆記用具、室内履き、水分補給用の飲み物、(そのほか、第2・3回は小さめのはさみ、お手拭き、使ってみたい布がある方はお持ちください。第4・5回は、室内用運動靴、汗拭きタオルをお持ちください。)

【申込み】4月5日(金)~4月12日(金)までに、七里公民館窓口・電話・WEBにて。

【抽選結果】4月17日(水)9:00から窓口でお知らせします。(電話での問い合わせ可)

公民館介護予防普及啓発事業 ぽかぽか体操サロンⅠ (予定)



WEB申込み
はこちらから！

【日 時】5月14日、5月28日、6月11日、6月25日、7月9日の各火曜日(全5回)

前半クラス/9:10~10:20 後半クラス/10:40~11:50

【会 場】七里公民館 レクホール

【講 師】心身機能活性化療法指導士・福祉レクリエーションワーカー 山崎洋子 氏

【対 象】七里地区在住の65歳以上の方で、全5回参加できる方

【定 員】各クラス25名(抽選)

【持ち物】室内用運動靴、汗拭きタオル、手ぬぐい、水分補給用の飲み物、運動しやすい服装でご参加ください。

【費 用】無料

【申込み】4月8日(月)~4月22日(月)までに、七里公民館窓口・電話・WEBにて。

受付時に前半、後半のクラス分けの御希望を伺います。

【抽選結果】4月30日(火)9:00から窓口でお知らせします。(電話での問合せ可)



令和6年度予算の執行を伴う事業については、市議会2月定例会での議決後に確定します。

親子サロン

乳幼児と保護者が一緒に遊びながら、おしゃべりや情報交換できる場です。

- 【日 時】3月13日(水) 10:00~11:00
 【会 場】七里公民館 レクホール
 【対 象】3歳ぐらいまでの乳幼児と保護者 【定 員】9組(先着順)
 【費 用】無料 【持ち物】室内履き・水分補給用の飲み物
 【申込み】事前申込みは必要ありません。当日会場にお越しください。



さいたま市民の日

記念事業

地域めぐり

「七里を散策しよう！」(予定)

地域の神社仏閣や文化財等を訪ね、散策をしながら学びませんか。
 当日は薬王寺の特別公開日にあたりますので、貴重な円空仏を拝観する予定です。
 (拝観料がかかります)

散策コース(予定・変更の場合もあります)

七里駅→薬王寺→菅原神社→大圓寺
 →七里駅

- 【日 時】5月8日(水) 10:00~12:30 ※雨天中止
 【集合場所】七里駅改札口前 【解散場所】七里駅
 【案 内】大宮観光ボランティアガイド会の皆さま
 【対 象】市内在住の2時間30分ウォーキングできる方【定 員】10名(先着順)
 【持ち物】参加費200円(薬王寺拝観料。おつりのないようご持参ください)、水分補給用の飲み物
 ※履きなれた靴と動きやすい服装でご参加ください。
 【申込み】4月8日(月)9:00~4月22日(月)17:00までに七里公民館窓口・電話にて。
 ※定員になり次第受付終了となります。



椅子ヨガ (予定)

イスを使っのヨガ骨盤体操をしていきます。体の使い方を学び、ヨガの呼吸法などで心を整えストレスに負けない身体作りを目指します。

- 【日 時】4月25日、5月9日、5月23日の各木曜日 (全3回)
 10:00~12:00
 【会 場】七里公民館 レクホール
 【講 師】ヨガインストラクター 今田 葉子 氏
 【対 象】市内在住の20歳以上の方 【定 員】20名(抽選) 【費 用】無料
 【持ち物】水分補給用の飲み物、汗拭きタオル、バスタオル 運動しやすい服装でご参加ください。
 ※ヨガは裸足で行います。
 【申込み】3月26日(火)~4月8日(月)までに、七里公民館窓口・電話・WEBにて。
 【抽選結果】4月15日(月)午前9時から窓口でお知らせします。(電話での問合せ可)



WEB申込み
 はこちらから!

七里公民館 花だより

毎年3月中旬頃、七里公民館敷地内の「みやび桜」が、ソメイヨシノの開花より一足早く咲き始めます。鮮やかな紅色で一重咲きのきれいな桜です。お近くにおいでの際にはぜひご覧ください。



パソコン相談サロン

パソコンやスマートフォンの使用に関する相談を受付します。毎月第3木曜日に見沼区内公民館を巡回して実施します。

3月の開催場所は、**大砂土東公民館**です。

【日 時】3月21日(木)
 9時30分~11時30分(受付11時まで)

【対 象】どなたでも 【費 用】無料
 【申込み】不要です。当日直接お越しください。
 このサロンはパソコン教室ではありません。
 また、故障・修理は対応できません。



詳細はこちらから!

令和6年度予算の執行を伴う事業については、市議会2月定例会での議決後に確定します。

休館日
 3月11日
 (月)

おもちゃの病院
 3月24日(日)
 13:00~15:00
 こわれたおもちゃを調べておします。無料。部品代が必要な場合もあります。

ふれあい会食 3月22日(金)
 11:00~13:00
 今月参加できる地区
 新堤、大谷、風渡野、蓮沼、東門前
 ☆会場☆ 七里公民館
 電 話 048-686-4721
 FAX 048-687-5575

うどんサロン 園芸サロン
 3月21日(木) 3月23日(土)
 13:30~14:30 9:30~12:00
 ★ふれあい会食、うどん・園芸サロンの申込み・問合せ先★
 七里地区社会福祉協議会 電話・FAX 048-687-9997 (電話は、平日 13時~18時)