



桜木公民館キャラクター  
さくらん坊

# 桜木公民館だより

回  
覧

第 525 号 令和 6 年 3 月 1 日 発行

さいたま市立桜木公民館 大宮区桜木町 1-10-18 シーノ大宮センタープラザ 5・6 階  
TEL 6 4 3 - 5 6 5 2 / FAX 6 4 1 - 6 3 0 8



もっと身近に、  
もっとしあわせに

さいたま市民の日記念事業

## Jazz コンサート

～ポップなジャズを楽しみましょう～

市民の日を記念したコンサートを、さいたま市ゆかりの曲を含めたプログラムで実施します。ジャズのルーツにふれつつ、トロンボーン・バンジョー・ドラム・クラリネット・ベース・ピアノなどの多様な楽器が繰り広げる、ポップで軽快なジャズコンサート。ちいさなお子様からご高齢の方まで、誰もが楽しめる内容となっております。ファミリーでの参加も大歓迎。心地の良いひとときをおすごしください。

当コンサートでは車いすの方に配慮し、車いす専用スペースを設けます。お申し込みの際にお気軽にお申し出ください。

【日 時】5月6日(月・祝) 14時～15時30分(開場 13時30分)

【会 場】生涯学習総合センター 10階 多目的ホール

【対 象】市内在住、在勤、在学の方 【定 員】100人(抽選)

【費 用】無料 【持ち物】筆記用具、水分補給用の飲み物

【申込み】4月8日(月)9時～4月22日(月)17時に桜木公民館窓口、電話、FAX、WEBにて受け付けします。定員を超えた場合は抽選となります。

家族や友人と同じ抽選結果をご希望の方はお申し出ください。

抽選結果は4月25日(木)以降に発表します。電話・窓口・FAX申込みは落選者のみ、WEB申込みは申込者全員に結果をご連絡いたします。また、WEB申込みをされた方は、マイページより結果の確認が可能です。

定員に満たない場合は、4月25日(木)以降に先着順で受付します。



問合せ：さいたま市立桜木公民館

住所：さいたま市大宮区桜木町 1-10-18 シーノ大宮センタープラザ 5・6 階 TEL 643-5652 / FAX 641-6308

【WEB ページ案内】さいたま市ホームページ→施設を探す→生涯学習総合センター・公民館→大宮区の公民館→桜木公民館



# はじめよう！ノルディック・ウォーキング

ノルディック・ウォーキングは2本のポールを突きながら行うウォーキング運動です。ポールを突くことで歩行が安定するため、高齢者や足腰に不安がある方でも取り組みやすいのが魅力です。口コモ予防にも効果的で、短時間でも効率よく有酸素運動ができます。また、上半身もしっかり使うので、肩や首のコリの解消、肩甲骨の可動域の改善等にも有効です。初心者対象の教室です。足腰に不安があっても大丈夫、是非ご参加ください。

| 日時       | 内容                 |                  |
|----------|--------------------|------------------|
| 5月9日(木)  | 14時<br>～<br>15時30分 | ノルディック・ウォーキングの基本 |
| 5月16日(木) |                    | ノルディック・ウォーキングの復習 |
| 5月23日(木) |                    | ノルディック・ウォーキングの実践 |



【講師】中西 浩幸 氏（一般社団法人全日本ノルディック・ウォーキング連盟 WLM・介護福祉士）  
 【会場】桜木公民館 6階 レクリエーションホール(3回目のみ鐘塚公園)  
 【対象】市内在住・在勤・在学の65歳以上の方（原則3回とも参加できる方） 【定員】18人（抽選）  
 【費用】無料 【持ち物】筆記用具、水分補給用の飲み物、汗拭きタオル、運動靴着用  
 動きやすい服装でご参加ください。（桜木公民館に更衣室はございません。）  
 【申込み】4月5日(金)9時～4月22日(月)17時に桜木公民館窓口、電話、FAX、WEBにて受け付けます。  
 抽選結果は4月23日(火)以降、電話・FAX又はメールにて応募者全員にご連絡いたします。WEBから  
 申込みをされた方は、マイページより結果の確認が可能です。定員に満たない場合は、申込み期間終了  
 後も先着順にて受け付けます。



# ちぎらぎ ぷらっとサロン

いつまでも健康に過ごしたい方に朗報です！  
 四季に応じた介護予防や介護の話をお聴きして学べるサロンを開催します。脳トレクイズやちぎり絵をで楽しむ時間もありますよ。  
 皆様のお越しをお待ちしております。



【日時】4月19日(金)  
13時～15時30分

【内容】  
「認知症について知ろう～介護予防や介護の話～」  
「ちぎり絵作り」

【対象】市内在住、在勤、在学の65歳以上の方、  
介護をされている方（介護相談もできます）  
 【定員】15人（事前申込み不要）※入場制限をする場合があります。  
 【会場】桜木公民館 5階 講座室1・2  
 【共催】地域包括支援センター春陽苑  
 【協力】ちぎり絵サークル「かすみ草」  
 【申込み】事前申込みは不要ですが、会場受付にて  
受付カードを記入していただきます。

無料



## 子育てサロン はあとくらぶ

～3月のテーマは「はるをたのしむ」～

工作や手あそび、読み聞かせなど親子で楽しむ遊びの広場です。  
 ぜひ遊びに来てください。  
 【日時】3月22日(金) 10時～11時30分  
 (10時～受付 受付後、自由に遊べます。)  
 【会場】生涯学習総合センター 多目的ホール  
 (シーノ大宮センタープラザ10階)  
 【対象】4歳以下のお子さんと保護者  
 【定員】15組（定員を超えた場合は抽選）  
 【費用】無料  
 【申込み】受付中～3月6日(水)  
 インターネットでお申込みください。 →  
 「さいたま市生涯学習情報システム」  
 トップページから利用者登録をしてください。一度登録  
 すると次回からは登録の必要はありません。  
 【問合せ】大宮区桜木町1-10-18 シーノ大宮センタープラザ7階  
 生涯学習総合センター TEL 643-5651/FAX 648-1860



## 生涯学習相談 『えらべル』

◆公民館などで活動する会員募集サークルを紹介いたします。  
 ◆市内で開催される講座・イベントなど生涯学習に関する情報を提供いたします。  
 【相談日】3月13日(水)・3月27日(水)  
 【時間】10時～13時  
 【会場】生涯学習総合センター  
 シーノ大宮センタープラザ7階  
 (大宮駅西口 徒歩5分)  
 【申込み】不要です。当日会場へお越しください。  
 【問合せ】生涯学習総合センター  
 TEL 643-5651/FAX 648-1860



## 第311回 桜木地区会食のつどい

3月11日(月) 11:30～開始 (11:15～受付)

桜木地区在住の70歳以上の単身者の方が対象です。  
 感染症等の防止策を講じたうえで、食事を提供し(黙食)、  
 体操・アトラクション等を行う予定です。対象の方には、  
 担当の民生委員児童委員からお知らせいたします。

【問合せ】桜木地区社会福祉協議会  
(TEL/FAX 649-7778)

## 公民館利用申込み

※申込みはさいたま市公共施設予約システムからお願いします。  
 ※予約取消は前日の17時までにはお願いします。  
 ※休館日 3月24日(毎月第4日曜日)

|              |                             |
|--------------|-----------------------------|
| 5月分空き施設申込み   | 3月1日(金) 8時30分～先着順           |
| 6月分登録団体抽選申込み | 3月1日(金)～3月14日(木)5時～24時      |
| 抽選結果発表       | 3月15日(金) 5時～                |
| 登録館優先予約申込期間  | 3月17日(日)～3月31日(日) 8時30分～先着順 |

## 桜木公民館主催講座へご参加される皆様へ

- ・令和6年度予算の執行を伴い事業については、市議会2月定例会での議決後に確定します。
- ・諸事情により、講座申込方法の変更及び講座の中止・延期をする場合がございます。ご了承賜りますようお願い申し上げます。



桜木公民館では、「Saitama City Free Wi-Fi」が利用できます。  
 接続方法などは館内に掲示の利用案内をご覧ください。