

発行：三室公民館 〒336-0911 さいたま市緑区三室1946-5
電話／FAX：048-873-2594

感染防止対策や災害・荒天等により、講座申込方法の変更及び講座の中止・延期をする場合があります。予め、ご了承いただきますようお願いいたします。

はっらっ体操

5月16日／5月23日／5月30日／
6月6日／6月13日／6月20日／
6月27日（全7回）

毎週木曜日
13時～14時30分
三室公民館 3階 体育室

はっらっ体操とは？

- イスやマットを使って、楽しく体をほぐす！
- 転倒防止の運動でバランス力UP！
- 衰えやすい筋肉を刺激する！



【講師】 増子 直子 氏（日本スポーツ協会公認スポーツプログラマー）

【対象】 65歳以上で全日程参加が可能な方

【費用】 無料

【持ち物】 動きやすい服装・上履き・汗拭きタオル・飲み物

【定員】 25人（抽選）

【申込等】 4月10日（水）9時から4月30日（火）開館時間内までに
公民館窓口または電話・FAX（「はっらっ体操」・氏名・
フリガナ・年齢・住所・電話番号・FAX番号をご記入
ください。）でお申し込みください。抽選結果は5月7日（火）
から三室公民館2階ロビーに掲示します。

【主催】 三室公民館・いきいき長寿推進課・緑区高齢介護課

【協力】 生涯学習総合センター

問合せ：三室公民館 電話／FAX 873-2594

みむろ学級（前期）

～人生100年時代を豊かに、楽しく、過ごしましょう～

回	日程・会場	内容	講師
第1回	5月16日 1階 講座室	三室の歴史	さいたま市立浦和博物館
第2回	5月30日 1階 講座室	特殊詐欺対策	浦和東警察署生活安全課
第3回	6月13日 1階 講座室	お腹元気教室	埼玉ヤクルト販売（株）
第4回	6月27日 3階 体育室	健康体操	シニアサポートセンター リバティハウス
第5回	7月11日 1階 講座室	免疫力を付けて頑張ろう （運動・栄養・睡眠）	健康管理士 小竹 治子 氏
第6回	7月25日 1階 講座室	埼玉の城郭 パートII	埼玉城郭研究会
第7回	8月 8日 3階 体育室	みんなで楽しむ 懐かしの歌	アコーディオン奏者 阿比留 哲也 氏

いずれも木曜日 10時～12時

※第4回・第7回のみ3階体育室で実施しますので、ご注意ください。

【対象】市内在住・在勤の65歳以上の方で全日程参加が可能な方

【費用】無料

【定員】30人（抽選）

【申込等】4月16日（火）9時から5月1日（水）開館時間内までに公民館窓口または電話、FAX（「みむろ学級」・お名前・フリガナ・お電話番号をご記入ください。）でお申込みください。抽選結果は5月7日（火）から三室公民館2階ロビーに掲示します。

【主催】三室公民館・緑区高齢介護課・いきいき長寿推進課

問合せ：三室公民館 電話／FAX 873-2594

みむろっこはっぴい～三室公民館子育てサロン～

年間予定表

日程	イベント	講師
令和6年 5月24日	親子体操	親子体操連盟 講師
6月14日	お楽しみ会	子育てサロン サポーター
7月 5日	七夕まつり	子育てサロン サポーター
10月11日	はっぴいハロウィン	子育てサロン サポーター
11月 8日	親子リトミック	リトミック指導者
12月 6日	クリスマス会	子育てサロン サポーター
令和7年 2月 7日	育児相談 三室おもちゃの病院	緑区保健センター 保健師 美園おもちゃドクター
3月 7日	おはなし会	東浦和図書館 職員

さらに! お誕生日会や手遊び、読み聞かせもあります!

全日程いずれも金曜日 10時～11時 会場：三室公民館 3階 体育室

※令和7年2月7日（金）のみ、11時30分まで実施します。

※「三室おもちゃの病院」のみ、会場は2階会議室2になります。

※各イベントの詳細については、次号以降をご確認ください。

問合せ：三室公民館 電話/FAX 873-2594

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。

早春の花木展

春の芽吹き雑木・花もの・松柏など、会員が丹精こめて育てた盆樹が多数展示されます。

また、期間中、会員による「みどりの相談コーナー」も同時に開催していますので、お気軽に御相談ください。

3月23日（土）10時～16時

3月24日（日）10時～15時

※2日間開催

会場：三室公民館 1階 講座室

主催：三室盆栽愛好会



問合せ：三室公民館 電話／FAX 873-2594

緑区の介護関連の催し

三室転倒 予防教室

3月12日（火）13時30分～14時30分

転倒予防のための簡単なストレッチ体操を行っています。

【会場】 三室公民館 3階 体育室

【対象】 概ね65歳以上の方

【申込み】 シニアサポートセンター

リバティハウスへお電話ください。

【持ち物】 タオル、飲み物

**問合せ：シニアサポートセンター リバティハウス
電話 875-3111／FAX 875-3112**

休館日 3月28日（木）は、館内保守点検のため、全日休館となります。