



令和6年4月1日発行 第505号
さいたま市立南浦和公民館
〒336-0016 さいたま市南区大谷場2-6-25
TEL 048(882)6035 FAX048(886)5856

介護予防事業

カイロプラクティック入門講座

腰痛・肩こりなどの原因の多くは、骨盤や背骨の歪み・ズレにあると言われています。基本的な知識や対処方法などを身に付け、自己メンテナンスを行っていきましょう！

- ◆日時：5月22日(水)・6月5日(水)・12日(水) (全3回) 10:00~11:30
- ◆会場：南浦和公民館 3階 体育室
- ◆対象：65歳以上の方
- ◆定員：15人【申込順】
- ◆講師：小田 祐二 氏 (カイロプラクター)
- ◆費用：無料
- ◆持ち物：タオル、飲み物、上履き ※体操の出来る服装でお越しください。
- ◆申込み：5月1日(水)~17日(金) 電話申込みも可能です。 受付時間は、9:00~17:00
- ◆問合せ：南浦和公民館 電話 882-6035



◆◆休館日のお知らせ◆◆

4月22日(月)は、保守点検及び消毒作業のため施設の利用はできません。事務室(窓口)は、9:00~17:00まで通常業務を行います。

親の学習事業①

ママと子の『わくわくタイム』



プログラム	1回目 5月23日(木)	10:00~11:00 「ベビーサイン体験会」 講師 武田 直之 氏 (日本ベビーサイン協会 アドバイザー) 11:00~12:00 「おしゃべりタイム」 ベビーサインとは、まだ言葉を話せない赤ちゃんの手話やジェスチャーで会話する育児法です。その後は、おしゃべりタイムをお楽しみください。
	2回目 5月30日(木)	10:00~11:30 「ベビーとママのストレッチ教室」 講師 澁澤 典子 氏 (ヨガインストラクター、チャイルドボディセラピスト、骨盤ストレッチインストラクター) 親子でストレッチを行い、赤ちゃん和妈妈の心と身体をリラックスさせ、一緒に楽しい時間を過ごしましょう！講師の子育て体験談も交え、産後の骨盤矯正もご指導いただけます！

- ◆日程：5月23日(木) 10:00~12:00
5月30日(木) 10:00~11:30 【全2回】
- ◆会場：南浦和公民館 2階 和室
- ◆対象：1歳未満の赤ちゃんとその保護者
- ◆定員：7組【申込順】(全2回出席可能な方)
- ◆費用：無料
- ◆持ち物：大きめのバスタオル、飲み物、赤ちゃんに必要なもの ※運動のできる服装でお越しください。
- ◆申込み：4月22日(月)~5月10日(金) (電話申込み可) 受付時間は、9:00~17:00
- ◆問合せ：南浦和公民館 電話 882-6035



元気な家族の食育講座



減塩調理の食事



献立

- ・鶏肉のパリパリ焼き
- ・ポテトサラダ
- ・なめこの味噌汁
- ・バナナヨーグルト



- ◆日時：5月31日(金) 9:30~12:00
 - ◆会場：南浦和公民館 2階 講座室
 - ◆対象：南区在住の成人の方
 - ◆定員：20人【申込順】
 - ◆費用：500円(材料費)
 - ◆講師：南浦和地区食生活改善推進員協議会
 - ◆持ち物：エプロン、ふきん、筆記用具
マスク(衛生管理上、着用をお願いします)
 - ◆申込み：5月7日(火)~24日(金)
(電話申込み可)
- *費用は、申込みから1週間以内に公民館窓口までお持ちください。
(日曜日を除く)
申込み及び費用のお預かりは、9:00~17:00
5月24日(金)までのキャンセルは、返金可能です。
◆問合せ：南浦和公民館 電話 882-6035



かわせみ句会 三月の句会より

今月の兼題は「春一番」「卒業」

「馬の子」「雪割草」です。

人生の卒業だねと母逝った

良枝

春一番遠きに近き嫺の峰



政則

被災地の側に寄りそふ雪割草

保子

卒業や島を出る君颯爽と



孝

多趣味なり未完で卒業繰り返し


三郎

ひさしぶり子馬のように一歩かな

育子

※嫺・・・ゆるやかな起伏

文庫へのおさそい「ピッピの会」

- 貸出日 4月4日、11日、18日、25日 各木曜日
15:00~17:00
 - 会場 南浦和公民館 2階 会議室2
 - ★4日は、赤ちゃんおはなし会(15:30~)
 - ★25日は、おはなし会(16:00~)
- 子育て中のママも、ぜひお子さんと一緒に! 

●ふれあい会食のお知らせ●

5月17日(金) 11:30~



- ◆会場：南浦和公民館 2階 講座室
 - ◆対象：大谷場、南浦和、南本町、太田窪、神明、大谷口、東岸町地区の70歳以上の方
 - ◆定員：20人【申込順】
 - ◆申込み：5月1日(水)~14日(火)
 - ◆費用：単身者は無料、単身者でない方は500円
- ※詳細は、公民館だより5月号でご案内します。

おしゃべりカフェみなみ



現在介護中、介護経験がある方の「語り合いの場」です。
悩みの解消・解決のヒントを見つけに参加しませんか?

- 日時 4月24日(水) 13:30~15:00
- 会場 南浦和公民館 1階 会議室
- 連絡先 シニアサポートセンター社協みなみ
- 電話 871-1230 FAX 883-2760

オレンジカフェみなみ

認知症の方・そのご家族・近所の方など色々な人たちが集い、認知症への理解や交流を深める憩いの場です。

- 日時 4月17日(水) 14:00~15:00
- 会場 大谷場共同自治会館(南浦和1-7-5)
(公民館ではありませんのでご注意ください)
- 連絡先 シニアサポートセンター社協みなみ
- 電話 871-1230 FAX 883-2760 