

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2年
10月号
No.340



開催会場

東京2020大会
サッカーとバスケットボール競技
がさいたま市で行われます。

◎新型コロナウイルスの影響により、事業を中止・延期・変更する場合があります。

◎来館の際には基本的な感染症対策の徹底にご協力をお願いいたします。

- ・手洗い（来館時、トイレ後、活動後など）
- ・マスク着用
- ・密集せず、十分な距離をあける
- ・換気（定期的な窓開放）

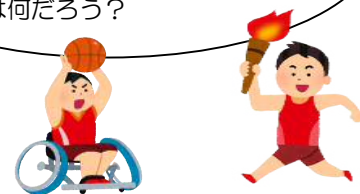
◎発熱または風邪の症状がみられる場合など、体調不良時は利用をご遠慮くださるようお願いいたします。

【人権講座】 オリンピック・パラリンピックの魅力

オリンピック・パラリンピックの歴史やしくみから、スポーツと社会の今と未来を考えてみましょう。

- 日時 11月5日（木） 10：00～12：00
- 会場 東浦和公民館 2階 体育室
- 講師 尾崎正峰 氏（一橋大学大学院社会学研究科教授）
- 対象 どなたでも ●費用 無料
- 定員 20人（申込み順）
- 持ち物 スリッパ等の上履き、靴入れ袋、飲み物、マスク
- 申込み 10月19日（月）から10月30日（金）9時から17時の間に、公民館窓口または電話でお申込みください。
- 問合せ 東浦和公民館 電話・FAX 874-0550

- ① オリンピックって何だろう？
- ② パラリンピックのほうが数が多いものって何？
- ③ オリンピックのレガシー（遺産）とは何だろう？



【介護予防事業】

ひがしうらわ歌声サロン

仲間づくりに！ 健康のために！

昔の懐かしい流行歌や歌謡曲を歌って、楽しいひと時を過ごしましょう。

- 日時 11月24日、12月15日、1月19日、2月16日、3月16日（各火曜日）全5回 10：00～11：30
- 会場 東浦和公民館 2階 体育室
- 講師 特定非営利活動法人 Arts&Health さいたま
- 対象 さいたま市南区・緑区在住、在勤の65歳以上の方
- 定員 50人（申込み順）
- 費用 無料
- 持ち物 スリッパ等の上履き、靴入れ袋、飲み物、マスク
- 申込み 10月21日（水）から10月30日（金）9時から17時の間に、公民館窓口または電話でお申込みください。
- 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②の中止について

公民館だより9月号で今年度の子育てサロンぴよぴよ①の開催中止についてお知らせしたところですが、ぴよぴよ②についても同様に新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止とさせていただきます。ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

今月の予定

- ◆園芸講座「多肉植物の寄せ植え」… 10月23日（金曜日）10：00～12：00
- ◆さわやか学級（後期）… 10月22日（木曜日）10：00～12：00
- ◆ますます元気教室（第2コース）… 10月7日・14日・21日・28日（各水曜日）10：00～12：00
- ◆にこにこ文庫… 10月7日・21日・28日（各水曜日）14：30～16：30
- ◆保守点検日… 10月30日（金曜日）

【歴史講座】

渋沢栄一の幕末・維新

2021年大河ドラマ「青天を衝け」の主人公・渋沢栄一は、新一万円札の顔としても注目されています。若き心で挑戦を続けた男の生き方を学びます。

●日時

月日	時間	内容
11月18日(水)	10:00	(1) 渋沢栄一の幕末
11月25日(水)	~12:00	(2) 渋沢栄一の維新

- 会場 東浦和公民館 1階 講座室
- 講師 永富明郎 氏(歴史紀行作家)
- 対象 成人の方 ●定員 20人(申込み順)
- 費用 無料 ●持ち物 筆記用具、飲み物、マスク
- 申込み 11月4日(水)から11月11日(水)9時から17時の間に、公民館窓口または電話でお申込みください。
- 問合せ 東浦和公民館 電話・FAX 874-0550



【再掲】介護予防事業 熟年リンパ体操

冷え性のある方、ストレスがある方など、体操をしてリンパの流れを良くしましょう。

- ◆日時 11月13日・20日・27日、12月4日・11日(全5回、各金曜日) 10:00~11:30
- ◆会場 東浦和公民館 2階 体育室
- ◆講師 難波明美 氏(放送大学健康体操研究会講師)
- ◆対象 65歳以上の方
- ◆定員 25人 ◆費用 無料
- ◆持ち物 運動着(動きやすい服装)、室内用運動靴、タオル、飲み物、筆記用具、マスク
- ◆申込み 10月12日(月)から10月19日(月)9時から17時の間に、公民館窓口または電話でお申込みください。
- ◆その他 定員を超えた場合は抽選とし、10月21日(水)9時に抽選結果を発表しますので、必ずご確認ください。※全5回参加できる方を優先
- ◆問合せ 東浦和公民館 電話・FAX874-0550

【再掲】親の学習事業② 親子であそぼう!

親子で体を動かして遊んだり、工作をしたり、楽しい時間を過ごしましょう。最初に家族で遊んだあと、ママたちは別室で子育てについての意見交換やグループトークを行います。

- ◆日時 11月7日(土) 10:00~12:00
①10:00~11:00 親子であそぼう!
②11:00~12:00 ファシリテーター進行による子育ておしゃべりタイム
- ◆会場 東浦和公民館 2階 体育室・創作室
- ◆講師 佐々木京子 氏(日本体育協会公認スポーツプログラマー・親子体操連盟理事長)
- ◆対象 1歳6か月~3歳までのお子さんと保護者2人(託児がありませんので、保護者は2人でご参加ください)
- ◆定員 8組(申込み順) ◆費用 無料
- ◆持ち物 マスク、動きやすい服装、室内用運動靴、飲み物、そのほかお子さんに必要なもの
- ◆申込み 10月14日(水)から10月21日(水)9時から17時の間に、公民館窓口または電話でお申込みください。
- ◆問合せ 東浦和公民館 電話・FAX874-0550

【再掲】手芸講座 干支のマスコット講座

来年、2021年は丑年(うしどし)です。かぎ針編みでかわいい牛のマスコットを編んでみませんか。

- ◆日時 11月2日・9日(各月曜日)全2回 10:00~12:00
- ◆会場 東浦和公民館 1階 講座室
- ◆講師 真中裕子 氏(編み物講師)
- ◆対象 成人の方 ◆定員 16人(申込み順)
- ◆材料費 500円
- ◆持ち物 3/0号または4/0号のかぎ針、とじ針、黒い縫い糸、マスク
- ◆申込み 10月6日(火)から10月16日(金)の間に、材料費を添えて公民館窓口または電話でお申込みください。(日曜を除く9時~17時)なお、電話申込みの場合は仮受付になりますので、申込期間内に費用をご持参いただくようお願いいたします。
- ◆問合せ 東浦和公民館 電話・FAX874-0550

【主催事業報告】介護予防事業 さわやか学級【前期】 教養講座~日々を楽しむ絵手紙~より

9月10日(木)に絵手紙講師の矢野玲子氏による教養講座~日々を楽しむ絵手紙~を実施しました。26人の参加があり、一人ひとりの個性あふれる絵手紙を作りました。

