

善前公民館だより

〒336-0015
さいたま市南区太田窪
2504-5
Tel/Fax 048(887)0580

【No. 164】2024年4月1日発行 編集・発行 さいたま市立善前公民館 4月号

R6年度 公民館介護予防事業

善前オリーブ学園 第1期

今年度のオリーブ学園の年間テーマを「人生100年時代を見据えて」として人生100年時代を元気で楽しく生き抜くためのヒントを少しでも手に入れられるように、という思いから講座を組み立てました。

第1期はまず、地元の南区役所を知ってもらう第2弾としてコミュニティ課をご紹介します。次に「くらしに役立つ睡眠と健康の知恵袋」より良い睡眠を取るための方法を学んで頂きます。さらに、運動の基本のラジオ体操も基礎から学んだ後は、腰痛にならないように予防講座を用意しました。

そして教養講座で頭の中を活性化させ、最後は恒例のローズマリーバンドの演奏を人生100年時代へのエールとして楽しんで頂く構成としました。皆様のお申込みをお待ちしております。

◆日程 全6回とも水曜日 ◆時間 10:00~12:00

回	期日	内 容	講 師
1	5/8	南区役所コミュニティ課を知ろう!	南区役所コミュニティ課職員
2	5/15	「睡眠」と「健康」の知恵袋講座	明治安田生命保険相互会社 社員
3	6/5	基礎から学ぼう～「ラジオ体操」	小熊 恵子 氏 (1級ラジオ体操指導士)
4	6/19	腰痛予防講座	JIN整形外科スポーツクリニック (理学療法士)
5	7/3	大人の教養講座 ～知っておきたい歴史と文化	高瀬 勉 氏 (文芸研究家)
6	7/17	ローズマリーバンドと共に	ローズマリーバンド

- ◇ 会 場 善前公民館
(3、4、6回目はレクリエーションホール、その他は視聴覚室)
- ◇ 対 象 さいたま市南区在住の65歳以上の方
(原則として全回ご参加可能な方)
- ◇ 定 員 40名 (定員を超えた場合は抽選により決定します)
- ◇ 費 用 無料
- ◇ 持 ち 物 筆記用具、飲み物(水分補給用)
3、4回目は軽い運動ができる服装、上履き、汗拭きタオル持参
6回目は上履き、下足入れ持参(コンサート)
- ◇ 申 込 み 4月3日(水)～4月24日(水)9:00～17:00
公民館窓口か電話でお申込みください。
- ◇ 抽選発表 4月25日(木)館内1階交流サロンに掲示します。(電話問合せ可)
- ◇ 問 合 せ 善前公民館 電話・FAX 048-887-0580

介護予防事業

楽しい! 貯筋体操

人生100年時代をいつまでも健康で楽しむためには、手軽で簡単な体操を身に付けることが大切です。生活習慣病やフレイルの予防など、一人では継続が難しい運動を、地域の皆さんと交流を図りながら、楽しみましょう。



【日 時】 5月14日・21日・28日 毎回火曜日
全3回 10時～11時30分

【場 所】 善前公民館 地下1階 レクリエーションホール

【対 象】 南区在住在勤の65歳以上の方

【定 員】 20人 【費 用】 無 料

【持ち物】 タオル、飲み物、上履き(かかとが覆われるもの)
運動のできる服装で

【講 師】 さいたま市地域運動支援員 峯田 めぐみ 氏

【申込み】 4月5日(金)～4月24日(水)
公民館窓口又は電話で ※申込多数の場合は抽選
結果は4月26日(金)から館内に掲示(電話確認可)

【問合せ】 善前公民館 電話・FAX 048(887)0580

さいたま市民の日記念事業



みんな集まれ!

小学生対象



卓球やるよ!

☆会場：レクリエーションホール
 ☆対象：南区在住の小学生 21名（全学年対象）
 ☆持ち物：上履き、下履きを入れる袋、飲み物、タオル、卓球ラケット（お持ちの方）ラケットの貸出し可。
 ☆申込み：4月11日（木）～4月25日（木）まで公民館窓口（9:00～17:00）、電話（887-0580）、WEB（さいたま市生涯学習情報システム）にてお申込みください。
 ※定員を超えた場合は抽選となります。
 ☆抽選結果：4月30日（火）発表
 公民館窓口、電話でご確認ください。WEB 申込みの方にはメールで結果を返信します。

5月11日（土）
 9：30～
 11：30



WEB申込用
二次元コード

指導：善前楽卓会の皆さん
 善前公民館 ☎048-887-0580

会員募集サークル

体験・見学可能！職員がサークルに連絡をして、見学日を設定するから安心です！春爛漫、公民館で何かを始めてみませんか？
 お問い合わせは善前公民館（887-0580）まで！

「和久和久体操」 2023年結成



- ・ジャンル 体操
- ・メンバー 女性9人 70歳～
- ・募集要件 男女共
健康に日々を過ごしたい方お待ちしています。
- ・募集人数 若干名
- ・活動日 週1回（火曜日）
午後2時～ 90分程度
- ・入会費 0円 ・月会費 0円

サークルからのメッセージ
 令和4年「ますます元気教室」の受講者で結成いたしました。椅子に座っての体操なので無理なくおすすめです。
 健康と介護予防を目的とし毎日の積み重ねですので参加をお待ちしております。

「波調吟詠クラブ」 2010年頃結成



- ・ジャンル 詩吟の練習
- ・メンバー 男性1人 女性5人
70代～80代
- ・募集要件 なし、男女を問わず募集
- ・活動日 月2～3回（木曜日）
午後2時～4時
- ・入会費 0円 ・月会費 1,000円

サークルからのメッセージ
 テレビ等に合わせるとその時代の作品を習っています。以前、大河ドラマ「鎌倉殿の13人」が放送されましたが、義経の吟や母の常盤御前の吟、平泉の松尾芭蕉の作品などを取り入れて実施しています。レパートリーは300曲くらいになっています。

==== 善前公民館からのお知らせ ====

- ※ 善前公民館にご登録の各サークルの皆さまにお願いします。
 代表者や連絡担当者など登録内容に変更がありましたら手続きが必要です。事務室にお申し出ください。
- ※ 4月24日（水）は保守点検のため休館日ですが、窓口、施設予約端末はご利用いただけます。