

# 大砂土東公民館ニュース

発行 さいたま市立大砂土東公民館  
見沼区大和田町2-1445

電話 684-9226

FAX 687-9901

地区人口 56,569人 (27,828世帯) (3/1現在)

大和田町・東大宮・堀崎町・島町・砂



## はじめての薬膳 ~夏に向けての体調管理~

【日時】 6月13日(木) 10:00~12:00

【会場】 大砂土東公民館 実習研修室

【対象】 市内在住・在勤・在学の18歳以上の方

【費用】 1,000円(試食材料費)

【定員】 12名(抽選) 【講師】 野口 佳織 氏

【持ち物】 筆記用具・上履き・飲み物

【申込み】 5月15日(水)9時~23日(木)17時までに公民館窓口または電話、WEB(さいたま市生涯学習情報システム)でお申し込みください。右の二次元コードからも申込みできます。

※申込者が定員を超えた場合は抽選となります。

【結果確認】 5月29日(水)9時~6月6日(木)17時までに窓口または電話で確認し、  
窓口まで費用をご持参ください。(月~土9時から17時) <WEB申込み>

期日までに、ご確認・支払いがない場合はキャンセルとなります。

WEB申込みの方にはメールで結果をお知らせします。

準備の都合上、6月7日(金)以降のキャンセルの返金はできません。

薬膳の効果や効能、生活への取り入れ方等について学びます。  
湿度が高い梅雨の快適な過ごし方をご紹介します。

※講師による講義の後、試食をします。  
お持ち帰りはできません。  
※食物アレルギーがある方は申込時にお知らせください。  
※調理実習はありません。



## ハワイアンリトミック

再掲

親子でハワイアンの音楽に合わせて運動やゲームを楽しみ、親の学習事業では、子育てについて情報交換を行います。

## ~親の学習事業~

【日時】 5月22日(水)・29日(水) 10:00~12:00 【全2回】

【会場】 大砂土東公民館 レクリエーションホール

【対象】 市内在住の6か月~概ね3歳のお子さんとその保護者(2回参加可能な方)

【定員】 10組(抽選) 【費用】 無料 【講師】 古賀 彩香 氏・熊木 恵梨 氏

【進行】 さいたま市親の学習ファシリテーター(22日のみ)

【持ち物】 水分補給用飲み物・運動ができる服装・タオル・お子様の着替え・抱っこひも(必要な方)(リトミックは、素足で行います。)

【申込み】 4月23日(火)9時~5月1日(水)17時までに公民館窓口または電話、WEB(さいたま市生涯学習情報システム)でお申し込みください。右の二次元コードからも申込みできます。

※申込者が定員を超えた場合は抽選となります。

【結果確認】 5月10日(金)9時~17日(金)17時までに公民館窓口または電話でご確認ください。ご確認がない場合は、キャンセルとなります。

WEB申込みの方にはメールで結果をお知らせします。



<WEB申込み>



<公民館介護予防普及啓発事業>

# シニア学級 (前期)

再掲



<WEB申込み>

日程	時間	内容
1 5/10(金)	10時	開講式・足もみで健康に
2 5/24(金)		野菜を楽しみもっと健康に!
3 5/31(金)	11時	血流改善 ~生活習慣を見直そう~
4 6/7(金)		やってみよう!パドル体操
5 6/21(金)	30分	講談鑑賞会
6 6/28(金)		みんなで歌おう・閉講式

【会場】大砂土東公民館 レクリエーションホール  
 【費用】無料  
 【定員】30名(抽選)  
 【対象】市内在住の65歳以上の方(原則6回参加できる方)  
 【申込み】4月9日(火)9時~17日(水)17時までに  
 公民館窓口または電話、WEB(さいたま市生涯学習情報システム)でお申し込みください。  
 上記の二次元コードからも申込みできます。  
 ※申込者が定員を超えた場合は抽選となります。  
 (大砂土東地区の方を優先します。)  
 【結果確認】4月24日(水)9時~5月2日(木)17時までに  
 公民館窓口または電話で必ずご確認ください。  
ご確認がない場合は、キャンセルとなります。  
 WEB申込みの方にはメールで結果をお知らせします。

<公民館介護予防普及啓発事業>

# ますます元気教室

いきいき百歳体操の体験や、口腔ケア、栄養改善、認知症予防などを学ぶ教室です。介護が必要にならないようにノウハウを学びましょう。

【日程】5月21日・28日・6月4日・11日・18日・25日

(毎週火曜日・全6回・参加費無料)

【時間】9:30~11:30 【会場】大砂土東公民館 レクリエーションホール

【定員】25名(抽選) 【対象】市内在住の65歳以上の方

【持ち物】筆記用具・飲み物・動きやすい服装・室内用運動靴・汗拭きタオル  
・マスク(着用を推奨します)

【参加申込書配付・提出先】見沼区高齢介護課または大砂土東公民館

◎高齢介護課へ郵送またはFAX、市の電子申請システムでも申込みできます。

【申込み期間】4月10日(水)~25日(木)まで

【結果のお知らせ】結果は申込者全員に郵送します。(5月7日(火)発送予定)

【問合せ先】見沼区役所 高齢介護課 介護保険係

TEL 048-681-6068 FAX 048-681-6160



電子申請



「ますます元気」と検索⇒申込へ

## 公民館登録団体の皆様へ

団体の代表者・連絡先・登録内容等の変更があった場合は、「利用者登録(変更)申請書」を公民館へご提出ください。



「利用者登録(変更)申請書」は、公民館窓口でお渡ししています。市ホームページからダウンロードすることもできます。詳しくは、公民館までお問い合わせください。

## パソコン相談サロン

パソコンやスマートフォンの使用に関する相談を受付します。毎月、見沼区内公民館を巡回して実施します。

4月の開催場所は、**片柳公民館**です。

【日時】4月18日(木)

9時30分~11時30分(受付11時まで)

【対象】どなたでも 【費用】無料

【申込み】不要です。当日直接お越しください。

このサロンはパソコン教室ではありません。

また、故障・修理は対応できません。詳細はこちらから↑



★感染症や災害等の影響により、講座や催しの中止や変更をする場合があります。ご理解いただきますようお願いいたします。

**休館日 4月22日(月)**

大砂土東公民館では、「Saitama City Free Wi-Fi」が利用できます。

【接続可能場所:実習研修室付近】

