



ボクシング エクササイズ

シニア
健康体操

有酸素運動としてのカロリー消費、そして、足腰や腕、胸、背中などの各部位の筋肉が鍛えられ、筋力増強とともに骨格筋を中心に筋肉の量が増えるといわれているボクシングエクササイズをあなたもチャレンジしませんか？！

【日 時】 3月14日・21日・28日

木曜日 全3回 13時30分～15時00分

【会 場】 指扇公民館 1階 レクホール

【対 象】 65歳以上の方どなたでも 【費 用】 無料 【定 員】 30人

【講 師】 SHINO 氏

【持ち物】 運動のできる服装・上履き・飲み物・汗拭きタオル

【申込み】 2月1日(木)～2月22日(木)までに

窓口・電話・FAX・WEBにてお申込みください。 (WEBはこちらから→)

結果は2月28日(水)に館内に掲示いたします。FAX・WEBの方には返信いたします。

お電話でのお問い合わせもお受けいたします。



公民館からのお願い

団体登録をされているみなさまへ

○団体代表者・連絡担当者が交代した等の場合
登録内容に変更があった場合は、登録館に
変更届のご提出をお願いいたします。(加入希
望があった場合に連絡を取らせていただくと「も
う、私は、辞めました。」というお言葉をいただく
ことが多々ございますので、よろしくお願いい
たします。)

○公民館で活動をしなくなった場合

サークルの参加人数の減少・指導者の都合等
の理由で活動が出来なくなり、公民館での活動
をしなくなった時には、必ず「廃止届」をお出し
ください。

いずれの場合も、代表者が本人確認書類と利
用者登録カードをお持ちの上、手続きをしてくだ
さい。

指扇中学校生徒作品展示(2)

～指扇中学校の生徒が制作した作品展示～

★公民館ロビーにて★

《期間》2月10日(土)～3月4日(月)

開館時間にお越しください。

(ただし、最終日は12時までです。)

生徒の力作をご覧ください！



指扇地区体育振興会より

●令和6年度施設利用団体登録について

- ① 指扇小学校 校庭・体育館
- ② 指扇北小学校 校庭・体育館
- ③ 指扇中学校 校庭・体育館・武道場
- ④ 多目的広場

※申請書は2月28日(水)調整会議にて配布致します。出席できなかった団体は公民館窓口に用意しますので取りに来てください。3月28日(木)調整会議までの提出をお願いします。

●学校施設開放調整会議

日時：2月28日(水)19時より

場所：指扇公民館 コミュニティルーム

◎問合せ◎ 指扇地区体育振興会

大西 電話 090-8943-4351



会員募集のお知らせ

指扇書道会

中学生以来、筆を持った事のない方でも大丈夫です。先生が指導して下さいます。興味のある方は、是非おいでください。楽しい会です。

活動日：水曜日(第2・4)

13時00分～15時00分

連絡先：青木 恵子

電話 048-622-6606



自然を楽しく満喫！第12回 さいたまーチ ～見沼ツデーウオーク～

自然豊かな見沼田んぼ周辺で行われるウォーキングイベントです。

芽吹き始める草木と散策できる日本一の桜回廊を楽しみながら、春の訪れを感じてみませんか？

日時：3月30日(土)・31日(日)

スタート・ゴール：さいたま新都心バスターミナル

(さいたま新都心駅東口徒歩8分)

さいたまーチエントリー事務局/

電話 (0120)711-951 FAX (048)762-8474

ホームページ <https://saitamarch.jp/>

子育ておしゃべりサロン

日時：3月7日(木)10時～11時

ひな祭り

場所：指扇公民館 レクホール (WEBはこちらから↑)

主催：指扇地区社会福祉協議会子育て支援部会

申込み：WEBからお申込みください。

問合せ：指扇地区社会福祉協議会 電話 048-625-1775



第24回現代短歌新人賞表彰式・特別講演

日時：3月17日(日)14時～16時(13時開場)

会場：生涯学習総合センター 多目的ホール
(シーノ大宮センタープラザ10階)

内容：表彰式及び特別講演

特別講演：今井恵子氏「現代短歌史の構想
～篠弘の遺したもの～」

定員：180名(要事前申込み・先着順)

費用：無料

申込み：2月8日(木)～3月8日(金)



- ・さいたま市ホームページ

「第24回現代短歌新人賞表彰式・特別講演のお知らせ」から申込み

URL：<https://www.city.saitama.jp/003/003/001/p069204.html>

- ・電話又はFAXで申込み。参加者全員の氏名、代表者の電話番号を生涯学習振興課へ。(結果は、参加できない方だけに連絡します。)

電話 048-829-1705 FAX048-829-1989

主催：さいたま市 さいたま市教育委員会

介護者サロン

～お気軽にご来場ください～

日時：2月21日(水)13時30分から
(1時間)

場所：指扇公民館 コミュニティルーム

申込制：定員10名 (参加費 無料)

申込先：シニアサポートセンター三恵苑

電話 048-620-1312



大宮おもちゃの病院開院日

～おもちゃの修理承ります～

日時：2月25日(日)13時～15時

場所：指扇公民館 1階ロビー

問合せ：大宮おもちゃの病院

連絡先：二村 電話 048-622-9753

【URL】<https://omiya-toy-hospital.jimdo.com/>

★無料ですが、部品代がかかることがあります★

～おもちゃのドクター募集中！～



2月26日(月)は館内清掃のため休館です。