

大宮北公民館だより



さいたま市立大宮北公民館 住所 大宮区宮町3-113-3 TEL048-641-3747 FAX048-641-3985

65歳以上の
方が対象です

「ますます元気教室」に参加しませんか!



大宮区役所高齢介護課/大宮北公民館共催

「ますます元気教室」とは、筋力アップを目指す「いきいき百歳体操」を中心に口腔、栄養、認知症予防について学ぶことで介護予防につなげる教室です。今回2コース目の参加者を募集します。(この教室は、今年度中に3コース実施しますが、内容は全て同じです。)

『ますます元気教室』(2コース)の概要

期間：9月19日～10月24日【毎週木曜日】
 時間：午前9時30分～11時30分 回数：全6回
 対象：市内在住の65歳以上の方
 定員：25名(申込が定員を超えた場合は抽選)
 費用：無料
 用意する物：動きやすい服装、飲み物、筆記用具、
 汗拭きタオル、メガネ(必要な方)、
 滑りにくい室内用運動靴(上ばき)

☆3コースの実施・申込のご案内は、後日
 公民館だよりに掲載します。

参加申込について

参加をご希望の方は、8月19日(月)～
 9月6日(金)までに大宮区役所高齢介護課
 または大宮北公民館の窓口へ直接お申込みく
 ださい。(申込書の提出が必要です。)

☆1コース目に参加した方も申込みできますが、
 抽選になった場合は、新規の方が優先です。

【申込先】

大宮区高齢介護課 (大宮区吉敷町1-124-1)
 TEL646-3068 Fax646-3165

大宮北公民館 (大宮区宮町3-113-3)
 TEL641-3747 Fax641-3985

大宮北地区社会福祉協議会主催

いつでも、どこでも、気軽に、呼吸体操

「シニア健康体操教室」

【日 時】 9月11日・25日 / 10月9日・23日 / 11月13日・27日 <全9回>
 12月11日・25日 / 1月8日 (水曜日) 午前10時～11時30分

【会 場】大宮北公民館 レクリエーションホール

【講 師】森田 和子先生(日本健康づくり協会 練功健康指導士)

【持ち物】運動しやすい服装・上履き・タオル・飲み物 【費用】無料

【申込み・問合せ】お申込みは、北社協事務所です。

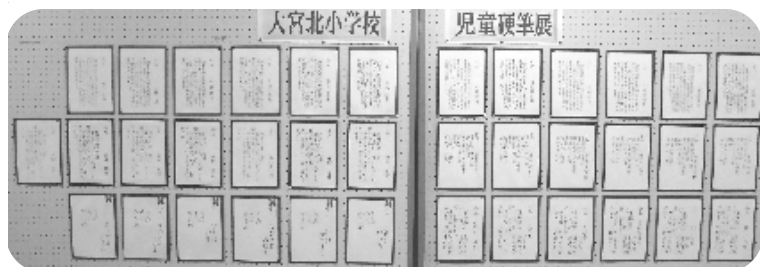
8月8日(木)～9日(金)(午前10時～午後3時)

※申込み者が多い場合、地域の方が優先になります。TEL661-7080



大宮北小学校児童硬筆展終了

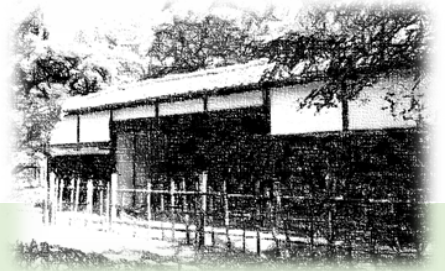
力作ぞろいでした!



6月25日(火)から7月7日(日)まで、
 大宮北公民館1階に、大宮北小学校児童の
 硬筆優秀作品を展示しました。
 素晴らしい作品に、来館者から賞賛の声が
 たくさんあがっていました。

地域の魅力発見！郷土史講座②

「埼玉の城郭とその歴史」



埼玉県には、600以上の中世以降の城や館の跡が存在します。多くは支配者の館で、石垣や天守はありませんが、戦いに備え、堀や土塁をめぐらせた造りになっていました。今回の講座では、このような城館の成り立ちとともに江戸時代まで残った忍城、川越城、岩槻城などの著名な城やその他の城館・陣屋等について解説します。

◆日時 **9月5日(木)** 午前10時～12時

再掲載

◆会場 大宮北公民館 レクリエーションホール

◆講師 埼玉城郭研究会 ◆費用 無料

◆対象・定員 市内在住・在勤・在学の18歳以上の方・40名

◆持ち物等 筆記用具、水分補給用の飲み物

◆申込み **7月18日(木)から、8月6日(火)午後5時までに**
公民館窓口または電話、FAXでお申込みください。

抽選発表 8月8日(木)午前9時から。公民館窓口または電話でご確認ください。

※定員に達しなかった場合は、随時受付いたします。



普通救命講習 I

いざという時、身近な人を守るために救急救命法（心肺蘇生法、止血の方法、AEDの使用方法等）を学びます。

【日時】 **9月29日(日)** 午前9時～12時

再掲載

【会場】 大宮北公民館 レクリエーションホール

【講師】 さいたま市消防局警防部 救急課職員

【対象】 市内在住・在勤・在学の中学生以上の方

【定員】 30人 【費用】 無料

【持ち物】 筆記用具、飲み物、室内ばき（かかとまであるもの）

※動きやすい服装でお越しください。

※以前、同講習を受講したことのある方は修了証をお持ちください。

【申込み】 **8月29日(木)午前9時～9月27日(金)午後5時までに**
電話、FAX または公民館窓口へ。(先着順)



北の茶話会へのお誘い

お茶と菓子を介し「おしゃべり」を楽しみながら「絆」を深めましょう。
皆さま、お気軽にご参加くださいませ。(申込み不要)

【日時】 **8月20日(火) 午後2時～4時**

【会場】 大宮北公民館 レクリエーションホール

【問合せ】 大宮北地区社会福祉協議会 厚生部

TEL 663-5747 (新井) 649-5732 (山本)



8月26日(月)は
館内清掃のため
休館となります。



もっと身近に、
もっとしあわせに