

「自分発見！」チャレンジ up さいたま対象事業

さいたま市民の日

ゴールデンウィーク たつきゅうきょうしつ

# GW卓球教室

卓球しようぜ！ 初心者大歓迎！

日時 5月1日(水) 10:00~11:30  
 会場 針ヶ谷公民館 2階 体育室  
 講師 針ヶ谷公民館卓球サークル「オレンジ」の皆さん  
 対象 小学生  
 定員 20人(抽選)  
 持ち物 室内履き・水分補給用飲みもの・汗拭きタオル  
 自分発見チャレンジupさいたまパスポート(手帳)  
 ※ラケットは針ヶ谷公民館で貸し出しします

費用 無料  
 申込み 4月5日(金)~4月19日(金)  
 窓口・電話 <9:00~17:00> または  
 WEB さいたま市生涯学習情報システム <24時間受付>  
 抽選結果 4月23日(火)~4月25日(木) <9:00~17:00>  
 窓口・電話でご確認ください  
 WEBでお申込みの方はメールで結果を返信します



# けやき塾(前期)

令和6年度 介護予防事業

伸ばそう健康寿命！楽しみながら体に良いことを！

	日程	内容	講師
①	5月16日(木)	健康講座	地域包括支援センターかさい医院
②	5月23日(木)	おでかけ応援 フレイル/尿もれ予防	花王グループカスタマーマーケティング(株) おでかけ応援事務局(健康と料理社内)
③	5月30日(木)	姿勢骨盤体操	整体師、中高老年期運動指導士 奥村 照明 氏
④	6月6日(木)	ディスコンで 楽しく体を動かそう	スポーツプログラマー森 啓子 氏
⑤	6月13日(木)	おなか元気教室	埼玉ヤクルト販売(株)

日時 ③④ 10:00~12:00 ①②⑤ 10:00~11:30  
 会場 針ヶ谷公民館 2階 体育室  
 対象 市内在住の65歳以上の方 ※浦和区・中央区の方優先です。  
 定員 30人(抽選) 申込者多数の場合は抽選になります。  
 持ち物 筆記用具、水分補給用飲み物、室内履き、汗拭きタオル  
 ※運動しやすい服装でお越しください。

費用 無料  
 申込み 4月11日(木)~30日(火)  
 窓口・電話 <9:00~17:00> または  
 WEB さいたま市生涯学習情報システム <24時間受付>  
 抽選結果 5月7日(火)~10日(金) 9:00~17:00  
 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。

主催 針ヶ谷公民館・浦和区高齢介護課・いきいき長寿推進課 協力 さいたま市生涯学習総合センター



# おうち de フレンチ

~家庭で手軽につくれる本格フレンチ料理教室~

メニュー(内容が変更になる場合もあります)  
 ・季節の野菜のグリル ・ミニキッシュ ・冷製スープ  
 ・ミラノ風カツレツ ・サラダ ・デザート

日時 5月28日(火) 10:00~12:00  
 会場 針ヶ谷公民館 1階 講座室  
 講師 料理講師 白井 節子 氏  
 対象 概ね18歳以上の方  
 定員 12人(抽選)  
 持ち物 エプロン・三角巾・マスク・ふきん・水分補給用飲み物  
 ※お持ち帰り用容器は公民館が用意しますので不要です  
 費用 1,000円(材料費)  
 申込み 4月30日(火)~5月13日(月)

窓口・電話 <9:00~17:00> または  
 WEB さいたま市生涯学習情報システム <24時間受付>  
 抽選結果 5月16日(木)~22日(水) 9:00~17:00  
 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



# ストレス解消！ママYOGA

子育てを頑張っているママさん、YOGA(ヨガ)を楽しんでみませんか？

体の調子を整えてストレス解消しましょう！

日時 5月31日(金)、6月7日(金) 10:00~12:00 全2回  
 会場 針ヶ谷公民館 2階 体育室  
 講師 ヨガインストラクター 高木 美乃 氏  
 対象 子育て中の女性  
 定員 15人(抽選)  
 持ち物 上履き、水分補給用飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装  
 費用 無料  
 申込み 4月30日(火)~5月13日(月)

窓口・電話 <9:00~17:00> または  
 WEB さいたま市生涯学習情報システム <24時間受付>  
 抽選結果 5月16日(木)~22日(水) 9:00~17:00  
 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。



※今後の状況によっては、予定を変更させていただく場合があります。開催状況などについては、事前に問合せ先にご確認ください。

問合せ 針ヶ谷公民館  
 電話・FAX 048-833-4165