

# 南箇公民館だより

さいたま市浦和区領家3-15-10 ☎・FAX 882-1721

## 公民館介護予防事業

## あおぞら学級(後期)

あおぞら学級(後期)が始まります!みなさんで充実した時間を過ごしましょう。

<13:30~15:30火曜日開催 全7回 ※2月1日と15日は、13:30~15:00>

	日程	内容
1	令和3年 12月7日	健康寿命を伸ばす秘訣~寝たきりにならないために~ 講師:健康管理士 上級指導員 小竹 治子 氏
2	12月14日	空のお仕事 講師:行政書士・宅建士・元航空自衛官 永堀 雄 氏
3	令和4年 1月11日	省エネ・節電!上手な電気の使い方 講師:パナソニック株式会社 EW社 CSセンター
4	1月18日	住まいの安全対策~意外と多い家の中の危険~ 講師:パナソニック株式会社 EW社 CSセンター
5	2月1日	血液循環体操① 講師:NPO法人 ケマネージメントサポートセンター 健康運動指導士 末谷 展子 氏
6	2月15日	血液循環体操② 講師:NPO法人 ケマネージメントサポートセンター 健康運動指導士 末谷 展子 氏
7	3月1日	ワルツ王「ヨハン・シュトラウス」の音楽を楽しもう! 講師:東邦音楽大学講師 加茂下 裕 氏

会場:南箇公民館 1階 講座室・2階 体育室

対象:市内在住の65歳以上の方 ※原則として毎回出席できる方

定員:20人(申込み人数が定員を超えた場合は抽選となります。)

費用:無料

持ち物:飲み物・マスク・筆記用具 ※2月1日と15日は、飲み物・マスク・汗拭きタオル・室内用運動靴・薄手の長いタオル(80cm×30cm程度)動きやすい服装でお越しください。

申込み:11月16日(火)~22日(月)の9:00~17:00

公民館窓口または電話でお申込みください。

※11月29日(月)~12月3日(金)に公民館窓口または電話で  
抽選結果を必ずご確認ください。(9:00~17:00)

主催:南箇公民館・浦和区役所高齢介護課・いきいき長寿推進課

協力:生涯学習総合センター

問合せ:南箇公民館 ☎・FAX 882-1721

# 2021冬休み子ども公民館



No.	コース名	日程	会場	対象	内容	材料費	定員	持ち物
1	プラ板工作教室 A	12月25日(土) 10:00~11:30	実習室	小学校 1~6年生	プラ板を使ってキーホルダーを作ってみよう	100円	10人	飲み物、マスク 油性ペン ※描くものを考えて来てください。 12cm×18cm (タテでもヨコでも可)
2	プラ板工作教室 B	12月25日(土) 13:00~14:30	実習室	小学校 1~6年生	プラ板を使ってキーホルダーを作ってみよう	100円	10人	飲み物、マスク 油性ペン ※描くものを考えて来てください。 12cm×18cm (タテでもヨコでも可)
3	バルーン工作教室 A	12月26日(日) 10:00~11:30	講座室	小学校 1~6年生	細長いふうせんを使って動物や花を作ってみよう	100円	12人	飲み物、マスク
4	バルーン工作教室 B	12月26日(日) 13:00~14:30	講座室	小学校 1~6年生	細長いふうせんを使って動物や花を作ってみよう	100円	12人	飲み物、マスク
5	ランプ作り教室 A	12月27日(月) 10:00~11:30	実習室	小学校 1~6年生	自分の描いた絵をランプにしてみよう	580円	10人	飲み物、マスク 油性ペン ※描くものを考えて来てください。 タテ13cm×ヨコ24cm(ヨコ長です)
6	ランプ作り教室 B	12月27日(月) 13:00~14:30	実習室	小学校 1~6年生	自分の描いた絵をランプにしてみよう	580円	10人	飲み物、マスク 油性ペン ※描くものを考えて来てください。 タテ13cm×ヨコ24cm(ヨコ長です)

申込み:12月2日(木)~14日(火)の9:00~17:00参加申込書に記入して(チラシから切り取らなくてください。チラシは公民館にあります。)公民館窓口にお持ちください。申込みは1人、1コースです。希望者の多いコースは抽選になります。

結果発表:12月16日(木)~22日(水)の9:00~17:00公民館窓口または電話で抽選結果を必ずご確認ください。材料費は、講座当日にお支払いください。

※ 定員に満たないコースは、12月22日(水)9:00以降先着順に受け付けます。

※ 講座当日は、会場入り口で受付を行います。「チャレンジupさいたまパスポート(手帳)」をお持ちください。

※ キャンセルする場合は、必ず連絡してください。

問合せ:南箇公民館 ☎・FAX 882-1721

## 公民館介護予防事業

## 健康体操教室「スクエアステップ2021」

スクエアステップは、誰もが簡単に楽しめるリズムカルなステップ運動です。頭と足を同時に使うので足腰の機能向上・維持が図られます。転倒防止や認知症予防などに効果があるといわれており、介護予防には最適な運動です。

日時:11月29日(月)・12月6日(月)・13日(月)10:00~12:00

会場:南箇公民館 2階 体育室 対象:市内在住の65歳以上の方

定員:20人(申込み人数が定員を超えた場合は抽選となります。) 費用:無料

講師:スクエアステップ指導員 川島 克生 氏

スクエアステップアシスタント 川島 玉子 氏

持ち物:飲み物・マスク・タオル・室内用運動靴・動きやすい服装でお越しください。

申込み:11月12日(金)~18日(木)の9:00~17:00

公民館窓口または電話でお申込みください。

※11月22日(月)~26日(金)に公民館窓口または電話で抽選結果を必ずご確認ください。(9:00~17:00)

主催:南箇公民館・浦和区役所高齢介護課・いきいき長寿推進課

協力:生涯学習総合センター

問合せ:南箇公民館 ☎・FAX 882-1721



## 手打ち蕎麦作り教室

『医食同源』…健康はまず食から考えましょう。ファストフードの便利さに頼りがちな今、スローフードの良さを見直したいものです。自然素材を使って、手打ち蕎麦を作る時間も楽しんでみませんか。とてもおいしい蕎麦が出来上がります。みんなで一緒に蕎麦づくりに挑戦してみましょう。今回は蕎麦を食べないで持ち帰ります。

日時：12月11日(土) 9:30~12:00

会場：南箇公民館 1階 実習室 対象：20歳以上の方

定員：8人(申込み人数が定員を超えた場合は抽選となります。)

費用：1,000円(材料費)

講師：おおくぼ二八会の方々

持ち物：エプロン・三角巾・飲み物・マスク・タオル・蕎麦の持ち帰り容器(5人前程度※縦25cm横15cm深さ5cmを2個)

申込み：11月10日(水)~19日(金)の9:00~17:00

公民館窓口または電話でお申込みください。

※11月25日(木)~12月2日(木)(日曜を除く)に公民館窓口または電話で抽選結果を必ずご確認ください。(9:00~17:00)また、当選された方は、上記期間中に費用1,000円(材料費)をお支払いください。

※12月3日(金)以降のキャンセルは準備の都合上、返金できませんのでご了承ください。

問合せ：南箇公民館 ☎・FAX 882-1721



健康長寿を目指そう!

さいたま市

## ますます元気教室③

おもりを使った『いきいき百歳体操』を中心に日常生活に必要な筋力を鍛えます。「膝の痛みが減少した」「階段を上がるのが楽になった」などのお声を頂いています。健康長寿に欠かせない「お口の健康」や「栄養」、「認知症予防」の講義もあります。みんなで楽しく健康づくりをしませんか。

日時：1月17日・24日・31日・2月7日・14日・21日  
(全6回 各月曜日) 10:00~12:00

会場：南箇公民館 1階 講座室

対象：市内在住の65歳以上の方

費用：無料

定員：15人(申込み人数が定員を超えた場合は抽選となります。)

募集案内：浦和区役所高齢介護課、及び浦和区内各公民館で配布中

申込方法：募集案内にある申込書に必要事項を記入のうえ、公民館または浦和区役所高齢介護課の窓口へ提出してください。来所がむずかしい場合には、浦和区役所高齢介護課へ郵送してください。

申込み：11月22日(月)~12月7日(火)9:00~17:00  
(ただし浦和区役所高齢介護課窓口は平日のみ)

※後日、申込者全員に受講の可否についてのお知らせをお送りします。

問合せ：浦和区役所高齢介護課 介護保険係

〒330-9586 さいたま市浦和区常盤6-4-4  
☎ 829-6153 FAX 829-6238

令和3年度マッチングファンド事業(音楽といっしょに高齢者の居場所づくり事業)開催!

## ♪ 南箇「歌の散歩道」 ♪

入場無料

出演：<バイオリン> 柳田 律子 <オカリナ> 小林 美代子  
<ピアノ> 菊間 輝子 <司会・朗読> 横田 洋子

バイオリン・オカリナ・ピアノの演奏と歌と朗読で楽しみましょう!どうぞお気軽にご参加ください。(新型コロナウイルスの影響により内容を変更する場合があります。)

予定曲：シルクロードのテーマ・アニーローリー・シューベルトのセレナード他

日時：11月24日(水) 13:30~15:30  
(開場13:00)

会場：南箇公民館 2階 体育室 (エレベーターありません)

対象：市内在住の65歳以上の方

定員：70人(先着順)

持ち物：飲み物・マスク・上履き(体育室にスリッパのご用意がありますが必要な方はお持ちください。)

申込み：11月11日(木)~17日(水)9:00~17:00  
公民館窓口または電話にてお申込みください。

主催：南箇「歌声・あおぞら会」

共催：南箇公民館

問合せ：南箇公民館 ☎・FAX 882-1721



申込み不要

がいこくじん

にほんごきょうしつ

## 外国人のための日本語教室

日時：毎週火曜日 10:30~12:00

※11月30日(火)は、休館日のためお休みです。

毎週水曜日 18:30~20:00\*ボランティアによる夜間コース

会場：南箇公民館 1階 講座室または実習室 費用：無料

対象：市内在住の外国人の方 持ち物：マスク・筆記用具

問合せ：南箇公民館 ☎・FAX 882-1721



申込み不要

## コスモス文庫

※入室の人数を制限する場合があります。

\*小さいお子さんに、楽しい犬の本とサイの本をおすすめします!

日時：毎週水曜日 15:30~17:00 ※11月3日(水・祝)はお休みです。

会場：南箇公民館 1階 講座室 内容：本の貸し出し

対象：幼児と保護者・小学生 費用：無料

問合せ：南箇公民館 ☎・FAX 882-1721



休館日のお知らせ 11月30日(火) 設備点検のため終日休館となります。