

明るく・楽しく・学びあう 12月号 令和3年12月1日発行

# 南箇公民館だより

さいたま市浦和区領家3-15-10 ☎・FAX 882-1721

## 男性だけの健康運動教室



西尾 朝子 先生

無理なく出来るストレッチや筋トレ、リズム体操でリフレッシュしませんか？体が軽く楽になることを目指します。お気軽にご参加ください！！

回	日 時	内 容
1	1月12日(水) 10:00	肩甲骨周りを動かして肩こり予防
2	1月19日(水) ~11:30	体幹を意識して腰痛予防
3	1月26日(水)	下肢の筋トレをマスターしよう

会 場：南箇公民館 2階 体育室

対 象：市内在住・在勤の男性の方 ※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

講 師：介護予防運動指導員・リズム体操講師 西尾 朝子 氏

持ち物：運動の出来る服装・マスク・室内用運動靴・飲み物

タオル(縦30cm横90cm程度の大きさ ※体操時使用します)

申込み：12月9日(木)～24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。

※1月4日(火)～8日(土)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・問合せ：南箇公民館 ☎・FAX 882-1721

申込み不要

## 外国人のための日本語教室

日本語や日本の風習について学習します。

日 時：原則毎週火曜日 10:30～12:00

ボランティアの自主活動による夜間コースは、毎週水曜日

18:30～20:00

<12月22日(水)・28日(火)・29日(水)の開催はありません。>

会 場：南箇公民館 1階 講座室または実習室

対 象：市内在住の外国人の方 費 用：無料

主 催・問合せ：南箇公民館 ☎・FAX 882-1721

※ボランティア募集中！国際交流に興味のある方お待ちしております。



申込み不要

## コスモス文庫

クリスマスの本を揃えています。楽しいクリスマスになるといいですね。

12月は、素敵なプレゼントがあります。みなさんぜひ来てください♪

日 時：12月1日(水)・8日(水)・15日(水)

15:30～17:00

会 場：南箇公民館 1階 講座室

対 象：幼児と保護者・小学生 費 用：無料

主 催・問合せ：南箇公民館 ☎・FAX 882-1721

※ボランティア募集中！本や子どもに興味のある方お待ちしております。

※入室の人数を制限する場合があります。

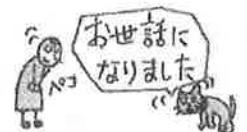


## 休館日のお知らせ

<12月の休館日>12月10日(金)・22日(水)・28日(火)は、ワックス清掃・特別清掃・年末特別点検のため終日休館となります。

<年末年始休館日>12月29日(水)～1月3日(月)

来年もどうぞよろしく願いいたします。



ミニギャラリー展のお知らせ

～ やさしさと温もりの陶芸作品展 ～

やまぼうし  
陶芸「山帽子」

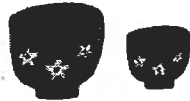
焼き物の皿、花びん、置き物など思いを込めた多種の作品を展示します。  
サークル会員のさまざまな趣味の作品も展示します。お楽しみに！！

開催期間：12月8日（水）～25日（土）

※12月10日（金）と22日（水）は休館です。また、夜間は閉館する場合があります。

会場：南箇公民館 1階 ロビー

問合せ：南箇公民館 ☎・FAX 882-1721



生涯学習相談「えらベル」

生涯学習相談ボランティアが、みなさんの相談をお待ちしております。

◆公民館などで活動する会員募集サークルを紹介いたします。

◆市内で開催される講座・イベントなど生涯学習に関する情報を提供いたします。

■相談日：12月8日（水）・22日（水）・令和4年1月12日（水）・26日（水）

■時間：10:00～13:00

■会場：生涯学習総合センター

シーノ大宮センタープラザ7階（大宮駅西口 徒歩5分）

■申込み：不要です。当日会場へお越しください。

■問合せ：生涯学習総合センター

☎ 643-5651 FAX 648-1860

令和3年度マッチングファンド事業開催！

介護の常識について

— ケアマネジャーがすべてを語ります —

～ 施設って？これからどうする！？ ～

「ケアマネとは」「介護保険にはどんなサービスがあるの？」「入居・入所施設の料金は？」などなど介護に関する疑問をわかりやすく解説します。

日時：12月16日（木） 13:30～15:30

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

定員：25人（先着順）

費用：無料

講師：特定非営利活動法人 つぼみの会 代表 本間 園子 氏  
（社会福祉士・主任介護支援専門員・介護福祉士）

持ち物：マスク・筆記用具・飲み物

申込み：12月8日（水）～14日（火）の9:00～17:00  
公民館窓口または電話でお申込みください。

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



サークル会員募集 南箇「歌声・あおぞら会」

♪青春時代に歌った懐かしいあの歌この歌。

一緒に歌いましょう！

ただ今、会員募集中です。

詳しくは、下記の連絡先までお問合せください。

連絡先：北田 080-5919-0220

