



公民館
介護予防事業

コスモス学院・本太(後期)

今回から、コスモス学院の申込み方法を申込順から抽選方式に変更しました。これは前期の申込み初日に申し込みが集中して、申し込みをすることができなかったというご意見を多くいただいたためです。

申込み方法をご覧ください、抽選結果の確認を必ずお願いいたします。

◆会場 本太公民館 2階 体育室 ◆対象 65歳以上の方で原則全回参加できる方

◆定員 50人(抽選) ※抽選は、前期に出席されていない方を優先します。

◆費用 無料

◆持ち物 筆記用具、飲み物(水分補給用)、室内履き、マスク着用

◆申込み 9月12日(月)～9月20日(火)の間に、窓口・電話・WEBでお申し込みください。(土・日・祝日受付可能)
(窓口・電話は9:00～17:00の間)

時間は全回 10:00～12:00



開催日	内容	肩書・所属等・講師
10月14日(金)	盆栽の見方と見どころ	大宮盆栽美術館 学芸員
11月11日(金)	今から取り組もう!防災講座 ～備えて安心!在宅避難のススメ～	明治安田生命職員
11月25日(金)	おもしろ歴史譚	埼玉県郷土文化会理事 秦野 昌明 氏
12月2日(金)	セルフリンパケアでリフレッシュ *動きやすい服装でご参加ください	リンパケアリスト 沼尻 八弓 氏
1月6日(金)	新春落語	落語家 立川 談修 氏
1月13日(金)	論語	放送大学非常勤講師・大東文化大学 地域連携センター講師 打越 竜也 氏
1月20日(金)		
2月3日(金)	免疫力を高めて病気に負けない体を作りましよう *動きやすい服装でご参加ください	医療法人社団誠信会 かさい医院 看護師 河西 伸子 氏
2月17日(金)	認知症について考える ～認知症の現状と予防について～	医療法人社団松弘会 三愛病院 患者総合支援センター副センター長 辻 直基 氏
3月3日(金)	懐かしいあの頃の音楽を! みなさんの思い出リクエスト	ヴォイストレーナー/音楽講師 岡本 和子 氏 ヴォイリラ奏者/ピアノ講師 佐藤 恭子 氏

◆コスモス学院・後期の抽選結果の発表

- 9月26日(月)～10月1日(土)9:00～17:00の間に直接窓口または電話で確認してください。
- WEB申込者には、9月26日(月)にメールでお知らせします。
- 当選者にキャンセルがでた場合は、次点の方が繰り上がります。

羊毛フェルトで干支の置物を作ろう

10月11日(火)9:30～12:00



来年の干支「うさぎ」を羊毛フェルトで作りましょう!

- 会場 本太公民館 1階 講座室
- 対象者 市内在住の18歳以上の方
- 定員 18人(抽選)
- 材料費 800円
- 講師 石崎 日出子 氏(手芸家)
- 持ち物 筆記用具、お持ちの方は羊毛フェルト用針・台、お手拭きタオル、飲み物(水分補給用)、マスク着用
- 申込み 8月23日(火)～9月1日(木)の間、窓口・電話・WEBでお申し込みください。(電話、窓口は9:00～17:00の間)(土・日受付可能)
※申込みが定員を超えた場合は抽選となります。
- 結果発表 9月5日(月)～9月10日(土)9:00～17:00の間に、直接窓口または電話でご確認ください。
WEB申込者には、9月5日(月)にメールでお知らせします。
- 支払い 9月5日(月)～9月10日(土)の平日9:00～17:00の間に材料費を窓口でお支払いください。
※期間中にお支払いのない場合はキャンセル扱いとなります。
- その他 材料準備の都合上、お支払期限以降のキャンセルによる返金はありませんのでご注意ください。お支払期限後のキャンセル、当日欠席された場合は材料のお渡しのみになります。

親子公民館 **だれでも楽しくとべる** **再掲**

「リズムなわとび」

9月10日(土) 10:00~11:45

- 会場 本太公民館 2階 体育室
- 対象 小学生の親子
- 定員 10組(申込順)
- 費用 無料
- 持ち物 なわとび、飲み物、タオル、室内履き、動きやすい服装
チャレンジupさいたまパスポート(手帳)、保護者はマスク着用
- 申込み 8月15日(月)~9月3日(土)の間
窓口・電話でお申し込みください。(土・日受付可能)
(窓口、電話は9:00~17:00の間)
※定員になり次第受付は終了いたします。



子育てサロン「すくすく広場」

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、事前予約が必要です。
検温してからご参加ください。三密を避け、対策をしてお待ちしています。

- 日時 8月22日(月) 10:00~12:00
- 会場 本太公民館 2階 和室・体育室
- 対象 0歳~未就園児親子
- 定員 10組(申込順)
- 費用 無料
- 持ち物 飲み物、タオル、室内履き(体育室で遊ぶ子)、保護者はマスク着用
- 申込み 8月1日(月)~8月17日(水)の間
窓口・電話・FAX・WEBでお申し込みください。
(土・日・祝日受付可能)(窓口、電話は9:00~17:00の間)
※定員になり次第受付は終了いたします。



元町・本太地区文化祭 中止のお知らせ

今年度10月、11月に開催を予定しておりました元町・本太地区文化祭は、本太公民館運営協議委員会役員会において慎重に協議いたしました結果、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、大変残念ではありますが、中止とさせていただきます。

皆様には、ご理解をいただきますようよろしくお願い申し上げます。

公民館 介護予防事業 **座ってできる貯筋体操(秋)**
10月4日(火)・11日(火)・18日(火) (全3回)
14:00~15:30

- 会場 本太公民館 2階 体育室
- 対象 65歳以上の方
- 定員 25人(抽選)
- 費用 無料
- 持ち物 飲み物、タオル、室内用の履物(スリッパ不可)
動きやすい服装、マスク着用
- 申込み 8月29日(月)~9月12日(月)の間に、窓口・電話・WEBでお申し込みください。(土・日受付可能)
(窓口、電話は9:00~17:00の間)
※定員を超えた場合は抽選になります。
- 抽選結果 9月14日(水)~9月26日(月) 9:00~17:00の間に、直接窓口または電話で確認してください。
WEB申込者には9月14日(水)にメールでお知らせします。
※9月26日(月) 17:00までに抽選結果を確認してください。
当選者にキャンセルがでた場合は、次点の方が繰り上がります。



この指とまれ!

サークル紹介

楽しくヨガ



手ヨ方をやる前です位置に注目!

ヨガは、身体の柔らかい人がやるものだと思いませんか? 実は! 身体が固い人の方が効果があります。ご自分の身体は、ご自分でしか作れません。日頃使っていない所も動かして、健康な毎日を送りましょう! 腰痛、肩こり、膝の痛み。正しく動く事で、循環がよくなり、改善されていきます。男性も大歓迎!! いつまでも歩ける脚、ぐっすり眠れる毎日を作っていきます。



ヨガで身体は少しずつ変わっていきます

- ★活動日時 土曜日または日曜日 午前
8月13日(土)、21日(日)
27日(土)
- ★会場 本太公民館 和室
- ★連絡先 山崎 尚子(公民館掲示板で確認してください)

休館日

8月19日(金)は館内清掃のため、休館いたします。
施設予約端末は、17:15までご利用いただけます。

※会員募集中の当館登録のサークルを「この指とまれ! サークル紹介」コーナーで毎月1つ掲載しています。掲載を希望するサークルは、この機会にお申し込みください!