

# 元町・本太だより

## はじめてのスマホ体験「入門編」講座



スマートフォンは生活に欠かせない時代になっています。初めてスマートフォンを購入しようと考えている方や、持っていない方のための初心者向け講座です。是非ご夫婦やご友人とご参加ください。スマートフォンは一人一台用意しています。



### 10月20日(木) 10:00~12:00

♡会場 本太公民館 1階 講座室

♡対象 どなたでも

♡定員 16人(抽選)

♡費用 無料

♡講師 ソフトバンク(株) セミナー講師

♡持ち物 筆記用具、飲み物、マスク着用

♡申込み 9月14日(水)~9月26日(月)

9:00~17:00の間に、直接窓口、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)

※定員を超えた場合は抽選になります。

♡抽選結果 10月3日(月)~10月13日(木) 9:00~17:00の間に、

直接、窓口・電話で確認してください。

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。



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

再掲

椅子に座ったままで、運動不足な身体をリフレッシュ!! 脳トレもしながら誰にでもできる体操をしてみませんか!



●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

●講師 峯田 めぐみ氏(体カづくり推進員)

●持ち物 飲み物、タオル、室内履き(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。

公民館介護予防事業

# さいたま市 **ますます元気教室** ②

筋力アップの効果が期待できるいきいき百歳体操や、口腔ケア、栄養改善、認知症予防などを学びます。

いつまでも元気で過ごせる体を身体をつくりましょう！  
はじめてでも、お一人でも先生が楽しくていねいにサポートします。

**11月7日、14日、21日、28日**  
**12月5日、12日**  
**(全6回) 月曜日**  
**時間 13:30~15:30**



- 会場 本太公民館 1階 講座室
- 対象 市内在住の65歳以上の方
- 定員 10人(定員を超えた場合は抽選となります)
- 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

電話 048-829-6153

FAX 048-829-6238

運動は  
一人でするよりも  
グループでする方が  
介護予防に効果的



### 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。

### 申込期間

9月20日(火)~10月4日(火)  
9:00~17:00

※浦和区役所高齢介護課窓口は平日のみ、本太公民館窓口は平日・土曜日のみ、受付可能です。

※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。



# 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。

**9月26日(月) 10:00~12:00**

- 会場 本太公民館 2階 和室・体育室
- 対象 0歳~未就園児の親子 ○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)・オムツ持ち帰り袋  
保護者はマスク着用
- 申込み 9月1日(木)~9月21日(水)の間に窓口又は電話・FAX・WEB  
でお申し込みください。  
(窓口、電話は9:00~17:00の間)(土・日・祝日受付可能)  
※定員になり次第受付を終了させていただきます。



この指とまれ!

## サークル紹介

## コール木犀



楽しく、たゆまぬ日々の練習で美しいハーモニーを響かせる団員達

本太公民館開館時(1981年)に女声コーラスを結成し、今に至っています。女性の社会進出に伴う団員の減少もあり、近年ではアルトとソプラノの2部合唱でハモっています。指導は軽い柔軟体操後に、ヴォイストレーニングを受けてから歌い始めます。年2回の発表を目標に楽しく練習に励んでいます。

サァー声を出して元気な毎日を過ごしましょう!  
あなたの入団をお待ちしています。

- ★日時 月3回 月曜日の午前中
- ★会場 本太公民館 体育室  
※予約が取れないときは他公民館
- ★会費 月5,000円(講師謝礼、その他)
- ★連絡先 星野紘子(TEL:882-9372)
- ★活動日 9月5日 9:00~13:00  
9月12日 11:00~13:00



おそろいのステージ衣装で華やかに声を合わせて晴れやかに軽やかに歌う

### 休館日

9月21日(水)は館内清掃の為、終日施設のご利用はできませんのでご了承ください。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!