

南箇公民館だより

さいたま市浦和区領家3-15-10 ☎・FAX 882-1721

第28回南箇コスモス祭

日程

10月 6日(金) 作品展	15:00~17:00
7日(土) 作品展	9:00~17:00
医療生協さいたま健康チェック	10:00~12:00
元気アップネットワーク貯筋相談	10:00~12:00
親睦囲碁対局	10:00~15:00
親睦将棋対局	10:00~15:00
8日(日) 作品展	9:00~15:00
14日(土) 芸能発表会	9:50~14:00
15日(日) カラオケ大会	13:00~16:00

- ◆ポスターで告知しておりました豚汁の販売は、中止になりました。
- ◆南箇コスモス祭当日は、駐車場への車の乗り入れはご遠慮願います。徒歩・自転車または公共交通機関をご利用ください。

親の学習事業

産後ママの育児力UP 連続講座

子育ての不安やモヤモヤをママ同士のおしゃべりで少し軽くしてみませんか。赤ちゃん連れでお気軽にご参加ください。

① 11月1日(水) 10:00~12:00

親子体操で赤ちゃんとのコミュニケーション! 後半はおしゃべりタイムです。
※運動しやすい服装でご参加ください。

② 11月15日(水) 10:00~12:00

親子で英語を楽しみましょう! 後半はおしゃべりタイムです。

③ 11月29日(水) 10:00~12:00

おしゃべりタイムで育児の不安を解消しましょう!

会場: 南箇公民館 2階 体育室

対象: 0歳児(首がすわっている)と母親

定員: 10組(抽選)

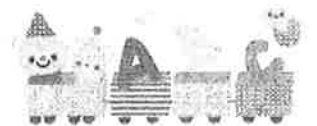
費用: 無料

講師: ①親子体操連盟代表 佐々木 京子 氏

②Happy Kingdom for mom & kids 代表 新井 恭代 氏

進行: さいたま市親の学習ファシリテーター

持ち物: 飲み物・バスタオル・上履き(①は室内用運動靴)



申込み

10月5日(木)~16日(月)

公民館窓口・電話(9:00~17:00)またはWEB(24時間受付)で

抽選結果

WEB申込み ↓

10月18日(水)・19日(木) 9:00~17:00

窓口・電話でお申込みの方・・・窓口または電話でご確認ください。

WEBでお申込みの方・・・メールでお知らせします。



☐ 問合せ 南箇公民館 ☎・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。皆さんで充実した時間を過ごしましょう。

日程 10:00~12:00 木曜日開催 全6回

回	日程	内容(予定)	講師
1	11/30	旬の野菜、果物摂っていますか? ~感染症に負けない食生活~	野菜ソムリエプロ 重田 健一 氏
2	12/7	アナウンサーに学ぶ若返りのコツ ~正しい声の出し方で健康に~	フリーアナウンサー 小澤 由実 氏
3	令和6年 1/11	人権講座 アフリカの最小国ガンビアと歩んで	ガンビア友の会 代表 阿野 美智子 氏
4	2/1	紫式部こぼれ話 ~紫式部日記より~	文学講師 西巻 和子 氏
5	2/22	聞いてなるほど! マヨネーズのお話	キューピー株式会社社員
6	3/7	クラシック講座 モーツァルトの音楽を楽しもう!	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: 28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: 筆記用具・飲み物
 申込み: 10月31日(火)~11月9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14日(火)~18日(土)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。
 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

南箇子育てサロン

乳幼児と保護者の方の交流の場です。ボランティアのみなさんによる絵本の読み聞かせや手遊びの時間もあります。お気軽にご参加ください!

日時: 11月21日(火) 10:00~11:30
 内容: 育児相談(保健師によるお話と相談、身長・体重測定)
 会場: 南箇公民館 2階 体育室
 対象: 0歳(首がすわっている)から3歳未満のお子さんと保護者
 定員: 10組(申込順) 費用: 無料
 持ち物: 母子手帳・飲み物・バスタオル・上履き(会場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: 10月15日(日)~ の9:00~17:00
 公民館窓口または電話でお申込みください。
 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

外国人の方にやさしい日本語を教えています。外国と日本の生活文化の相互理解を深める場です。

日時: 毎週火曜日 10:30~12:00
 ※ボランティアによる夜間コース
 毎週水曜日 18:30~20:00

会場: 南箇公民館 1階 講座室

対象: 市内在住の外国人の方 費用: 無料

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

今月は、秋にピッタリの本をおすすめします。

- *おつきとおほし
- *つきにでかけたおんなのこ
- *おいもほり
- *おおきなおおきなおいも
- *月の満ちかけ絵本
- *パパ、お月さまとって!
- *もりのおくりもの

楽しい本ばかりです。たくさん読んでください。

日時: 10月4日(水)・11日(水)・18日(水) 15:30~17:00
 ※10月25日(水)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

ボランティア募集中! 子どもや本の好きな方お待ちしております。



働く人の支援講座を開催します

テーマ: 未来社会に生き残るために~キャリアプランと労働法~

日時: 11月21日(火)・28日(火)の全2回 19:00~20:30

会場: 大宮ソニックシティ 805 会議室

対象者: 市内在住又は在勤の方

定員: 30人(抽選)

費用: 660円(テキスト代)

申込み: 10月24日(火)までにWEB又は電話にて下記の受託事業者へお申込みください。

問合せ: 受託事業者(株)シグマスタッフ働く人の支援講座受付係 [WEB申込み](#)

☎ 871-9771

労働政策課 ☎ 829-1370 FAX 829-1944



休館のお知らせ

10月30日(月)は、特別清掃のため終日休館となります。

※諸事情により、事業の中止や内容の変更をする場合があります。