



## 辰年を迎えて

新年あけましておめでとうございます。  
皆様におかれましては、健やかにお正月を  
お迎えのこととお慶び申し上げます。



日頃皆様には公民館の活動にご支援、ご協力をいただき誠にありがとうございます。  
心より感謝を申し上げます。さて、昨年は4年ぶりに元町・本太地区文化祭を開催  
することができ、「地域の文化を育てよう！」のスローガンのとおり、地元の皆様の力が  
結集してこそ、あの様な祭りが開催できるのだと実感いたしました。



本年は辰年、皆様におかれましては、天に昇る龍のように勢い  
のある年になりますことを祈念しております。

職員一同、公民館が地域の皆様の活動拠点となるように全力  
を尽くしてまいりますので、本年もどうぞよろしくお願いいた  
します。

令和6年新春 本太公民館職員一同

公民館介護予防事業

## 姿勢・骨盤体操

バランスの良い姿勢と骨盤づくりを意識して全身の筋肉にかかる  
負担を軽減するとともに、使いすぎて固まっている筋肉の弾力  
の回復を目指しましょう。また、使っていない筋肉を  
動かしてセルフケアの方法を学びましょう。



### 2月22日・29日

### 全2回 木曜日

### 10:00~11:45



- ★ 会 場 本太公民館 2階 体育室
- ★ 対 象 市内在住の65歳以上の方
- ★ 定 員 20人(抽選)
- ★ 講 師 奥村 照明氏(整体師、中高老年期運動指導士)
- ★ 費 用 無料
- ★ 持 ち 物 ヨガマット(またはバスタオル)、飲み物(水分補給用)、汗拭きタ  
オル、運動のできる服装(靴下または素足)、筆記用具、室内履き
- ★ 申 込 み 1月17日(水)~1月26日(金)の間、土・日受付可能  
窓口・電話で申し込み 9:00~17:00  
WEBで申し込み 24時間受付



★ 抽選結果 1月31日(水)~2月8日(木)9:00~  
17:00の間に窓口・電話でご確認ください。

WEB申込者には1月31日(水)にメールでお知らせします。

※期日までに抽選結果の確認がない場合はキャンセル扱いとなります。

## ピカピカ大作戦 日時:3月19日(火)

### 集合時間 9:30 解散 12:00頃 終了予定

当館の登録団体の皆様には、いつもお世話になっております。  
今年度の本太公民館の年1回の大掃除ピカピカ大作戦には  
各登録団体から1名以上の参加をお願いいたします。

1月4日以降にご利用の各団体あてに依頼文書を手渡しさせて  
いただきますので、参加者名簿を事務室にご提出ください。

### 提出期限:2月7日(水)17:00

重点目標:網戸の丸洗い、カーテンフックの修理



# 発達障害を知る -生きづらさと支援-



2月14日(水)  
10:00~12:00



特別支援教育の最前線で長年にわたり取り組んで来られた「特別支援教育相談センターさくら草」の丸山英恵氏を講師にお迎えします。発達障害について、ともに理解の一步を踏み出してみませんか。

- ◆会場◆ 本太公民館 1階 講座室
- ◆対象◆ 18歳以上の方
- ◆定員◆ 25名(申込順) ◆費用◆ 無料
- ◆講師◆ さいたま市特別支援教育相談センターさくら草  
臨床心理士・公認心理師 丸山 英恵 氏
- ◆持ち物◆ 筆記用具、飲み物(水分補給用)
- ◆申込み◆ 1月18日(木)~1月31日(水)の間、土・日受付可能  
窓口・電話での申し込み 9:00~17:00  
※定員になり次第、受付を終了します。

再掲

わたしにもできる!

詳しくは 12月号参照

ピラティス講座

- 日時 2月9日・16日・23日 金曜日 全3回 ※23日は祝日  
10:00~11:30
  - 対象 18歳~60歳の女性 ●定員 15人(抽選)
  - 申込み 1月9日(火)~1月17日(水)の間、土・日受付可能  
窓口・電話の申し込み 9:00~17:00  
WEBの申し込み 24時間対応
  - 結果発表 1月22日(月)~1月29日(月)  
9:00~17:00の間に窓口または電話でご確認ください。
- ※WEB申込みの方には1月22日(月)にメールでお知らせします。



## 子育てサロン「すくすく広場」

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザが流行しています。検温してからご参加ください。元気な笑顔での参加をお待ちしています。

1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~未就園児の親子
- 定員 12組(申込順)
- 費用 無料
- 持ち物 飲み物(水分補給用)、室内履き(体育室で遊ぶ子)  
タオル、オムツ持ち帰り袋
- 申込み 1月4日(木)~1月17日(水)の間、土・日・祝日受付可能  
窓口・電話の申し込み 9:00~17:00  
WEBの申し込み 24時間対応  
※定員になり次第、受付を終了します。



この指とまれ!

サークル紹介

気功クラブ

(女性限定)

中国古来の健康法、気功を基礎から楽しんでいます。

- ・気の体感
  - ・呼吸法
  - ・身体各部の手当法
  - ・気功動作(六字訣、八段錦、香功、他)
- 会員相互の親睦を図り、和気あいあいと活動しています。私たちと一緒に楽しく活動してみませんか。お待ちしております。

- ★日時 第1・第4火曜日  
14:00~16:00  
※会場確保状況により変更有
- ★会場 本太公民館 和室 or 体育室
- ★会費 月1,000円(半年分一括)
- ★連絡先 戸村 ☎886-4680
- ★活動日 1月9日、23日  
2月6日、27日



休館日

1月24日(水)は定期清掃の為、終日施設のご利用はできません。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。興味のある方は、この機会にまずは見学からお申し込みください!