

明るく・楽しく・学びあう 9月号 令和7年9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 ☎・FAX048-882-1721

## 味噌づくり講座

日時：10月28日(火) 14:00~16:00

会場：南箇公民館 1階 実習室

対象：18歳以上の方

定員：12人(申込み人数が定員を超えた場合は抽選)

費用：3,060円(教材費)

講師：株式会社 伊勢惣

持ち物：エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具  
ビニール手袋、透明ラップ(30cm幅のもの)

持ち帰り用袋(直径及び深さ26cmの樽が入るもの)

申込み：9月16日(火)~22日(月) 9:00~17:00  
公民館窓口または電話でお申込みください。

抽選結果：9月26日(金)~10月2日(木) 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。

また、上記期間内に3,060円(材料費)のお支払いを  
お願いします。(日曜日を除く)

※つり銭の無いようにお願いします。

※10月3日(金)以降のキャンセルは準備の都合上返金で  
きませんのでご了承ください。

問合せ：南箇公民館 ☎・FAX 048-882-1721



公民館介護予防事業

## カイロプラクティック入門講座

痛みやこり等の多くの原因は、骨盤や背骨のゆがみ・ズレにある  
とされています。ご自分のゆがみやズレの状態を知って改善に向  
けたストレッチや運動方法を学んでみませんか。

日時：11月5日(水)・12日(水)・19日(水)  
10:00 ~ 11:30

会場：南箇公民館 2階 体育室

対象：市内在住の65歳以上の方

定員：15人(申込み人数が定員を超えた場合は抽選)

費用：無料

講師：おだゆうじカイロプラクティック施術院 小田 祐二 院長

持ち物：筆記用具・タオル・飲み物(水分補給用)

※動きやすい服装でお越しください。

申込み：10月3日(金)~10日(金) 9:00~17:00  
公民館窓口または電話でお申込みください。

結果発表：10月20日(月)~27日(月) 9:00~17:00  
公民館窓口または電話でご確認ください。

主催：南箇公民館・浦和区高齢介護課・いきいき長寿推進課

問合せ：南箇公民館 ☎・FAX 048-882-1721





## サークル会員募集



### 彩香生け花クラブ

生活に彩りを添え、心安らぐひと時がもてる生け花。流派にはこだわらず、自由な感覚で楽しみながら生けています。

一度、見学にお越しください。

活動日：第2・4金曜日

活動時間：10:00~12:00

会費：2,000円/月 花代1,300円/各回

対象：どなたでも

会場：南箇公民館 1階 実習室

※ 活動日に直接見学にお越しください。



## コスモス文庫

《 9月のおすすめ本 》

学研まんが『新・ひみつシリーズ』

☆好きな「ひみつ」を見つけよう！

マジック・天気・サッカー・大リーグ・からだ・宇宙・星・医学などなど、いろいろなひみつの本をそろえています。ぜひ遊びに来てね！

日時：9月3日(水)・10日(水)・17日(水) 15:30~17:00  
9月24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 048-882-1721

※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。



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や日本の風習を教えています。外国と日本の生活文化の相互理解を深める場となっています。

日時：毎週火曜日 10:00~12:00  
9月23日(火・祝)はお休みです。

\*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 048-882-1721

※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。



## 生涯学習相談『えらべル』

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います。

公民館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：9月10日(水)・24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

☎ 048-643-5651 FAX 048-648-1860

## 休館のお知らせ

9月25日(木)は、保守点検のため、終日休館となります。

諸事情により、事業の中止や内容を変更する場合があります。