

令和8年4月1日発行

# 原山公民館だより

さいたま市緑区原山2-33-1  
TEL・FAX:048-882-8321 4月号



## さわやか健康体操

身体をより健康にするため、効果的に運動しましょう。



Web  
申込み

【日程】 6月 9日(火)・25日(木)、 7月14日(火)・23日(木)  
8月 4日(火)・27日(木)、 9月 8日(火)・24日(木)  
10月13日(火)・22日(木)、 11月10日(火)・26日(木)  
(全12回)

【時間】 13時30分~15時 【会場】 原山公民館 2階 体育室  
【対象】 市内在住・在勤で65歳以上の方(原則として毎回参加できる方)  
【定員】 40人(抽選) 【費用】 無料

【内容】 火曜日 バランス矯正体操(6回) / 木曜日 3B体操(6回)  
【持ち物】 軽い運動のできる服装・タオル・飲み物・上履き・ボール(3B体操)  
【申込み】 5月11日(月)~5月21日(木)までに窓口・電話(9時~開館時間内)、又はWeb(24時間対応)にてお申し込みください。

【結果発表】 5月26日(火)~6月2日(火)までの開館時間内に窓口又は電話にてご確認ください。

【問合せ】 原山公民館 TEL・FAX 048-882-8321

【主催】 原山公民館・緑区高齢介護課・いきいき長寿推進課



## 原山公民館をご利用の皆様へ

- 駐輪場に自転車を置く際は必ず鍵をかけてください。
- グループの代表者等の変更がありましたら、すみやかに変更届の提出をお願いします。
- 利用時間には、準備と清掃などの後片付けの時間も含まれます。スムーズな入れ替えにご協力ください。
- 敷地内は禁煙です。



## 親と子のわくわく広場1

「絵本や紙芝居の読み聞かせ」「手遊び」「歌やウクレレのリトミック」「お楽しみシアター」「パラバルーン」「フープ遊び」

【日程】 5月13日(水)  
【時間】 10時~11時30分  
【会場】 原山公民館 2階 体育室  
【対象】 0~3歳児とその保護者  
【定員】 12組(申込順)  
【費用】 無料  
【持ち物】 上履き(裸足、靴下可)・飲み物  
【申込み】 4月14日(火)~4月30日(木)までに窓口・電話(9時~開館時間内)、又はWeb(24時間対応)にてお申し込みください。

【問合せ】 原山公民館

TEL・FAX 048-882-8321



Web  
申込み

## 親と子のわくわく広場2

「ピアノに合わせてリトミック」「手遊び」「季節の工作」

【日程】 6月10日(水)  
【時間】 10時~11時30分  
【会場】 原山公民館 2階 体育室  
【対象】 0~3歳児とその保護者  
【定員】 12組(申込順)  
【費用】 無料  
【持ち物】 上履き(裸足、靴下可)・飲み物  
【申込み】 5月13日(水)~6月4日(木)までに窓口・電話(9時~開館時間内)、又はWeb(24時間対応)にてお申し込みください。

【問合せ】 原山公民館

TEL・FAX 048-882-8321



Web  
申込み



公民館主催講座につきましては、諸般の事情により、変更となる場合があります。

# ますます元気教室(1コース)

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。

【日 時】6月22日・29日  
7月 6日・13日・27日  
8月 3日



の各月曜日(全6回) 10時~12時

【会 場】原山公民館 1階 講座室 【費用】無料  
【対 象】市内在住の65歳以上の方 【定 員】8人(抽選)  
【持ち物】筆記用具・タオル・飲み物 ※動きやすい服装で  
【申込み】4月21日(火)9時~5月28日(木)までに、参加申込書を緑区高齢介護課か原山公民館へ。募集案内・参加申込書は、緑区高齢介護課・原山公民館にあります。

【問合せ】緑区高齢介護課  
TEL 048-712-1178  
FAX 048-712-1270



華道グルーヴ  
「コスモス  
(草月流)」



「春の訪れ」  
公民館の花壇の花が育っています。



チューリップの芽も出てきました。春がすぐ近くまで来ます。



## 休館日のお知らせ

4月24日(金)は保守点検のため全館休館します



## 【会員募集】 大正琴 やよい

演歌、歌謡曲、ポップスなど、先生の指導の下、楽しく練習しています。大正琴は初めての方もすぐに馴染める楽器です。

活動日にお越しください。

【時 間】10時~12時

【会 費】2,500円/月

【活動予定日】4月7日(火)・4月21日(火)  
5月5日(火・祝)・5月19日(火)



## 【会員募集】 原山フルメリア

健康と美容のために、皆さん楽しくフラダンスの練習をしています。是非ご参加をお待ちしています。

活動日にお越しください。

【時 間】11時~13時

【会 費】2,000円/月

【活動予定日】4月8日(水)・4月15日(水)・4月22日(水)  
5月6日(水)・5月12日(火)・5月19日(火)

※5月6日(水)は振替休日 ※5月19日(火)は9時~11時

