

南箇公民館だより

さいたま市浦和区領家3-15-10 ☎・FAX 048-882-1721



味噌づくり講座

日 時：10月20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：3,300円（材料費）

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25日（金）～10月1日（木）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：10月6日（火）～10日（土）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3,300円（材料費）のお支払いをお願いします。

※お支払いはつり銭の無いようにお願いします。

※10月11日（日）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



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4日（水）・11日（水）・18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：9月29日（火）～10月5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：10月8日（木）～12日（月・祝）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



申込み不要

コスモス文庫

《 9月のおすすりめ本 》

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！

- ・マジックのひみつ
- ・からだのひみつ
- ・天気ひみつ
- ・宇宙ひみつ
- ・サッカーひみつ
- ・星ひみつ
- ・大リーグひみつ
- ・医学ひみつ

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2日（水）・9日（水）・16日（水）
15：30～17：00

9月23日（水・祝）・30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



休館のお知らせ

9月24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。

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22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

9月23日（水・祝）はお休みです。

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。



「さいたま市生涯学習フェスティバル」を開催します！

■開 催 日 10月25日（日）13：00～17：30

■会 場 与野本町コミュニティセンター

■内 容 生涯学習に関するPRスペースや人材バンク登録者による
ワークショップ等（詳しくは、市報9月号か、生涯学習情報
システムをご覧ください。）

■対 象 市内在住・在勤・在学の方

■参加費用 無料

■応募方法 生涯学習情報システム

（<https://gakushu.city.saitama.jp/>）、または往復ハガキ
に「参加を希望する行事名」「郵便番号・住所」「参加者全員
の氏名（ふりがな）」「電話番号」「在勤の方は勤務地・事業所
名、在学の方は学校名・学年」をご記入の上、応募先まで郵
送にてお申込みください。（抽選）

■応募期間 9月1日（火）～10月4日（日）まで（必着）

■応 募 先 さいたま市教育委員会事務局生涯学習振興課

〒330-9588 さいたま市浦和区常盤6-4-4

電 話 048-829-1704 FAX 048-829-1989

E-mail shogai-gakushu-shinko@city.saitama.lg.jp