

南箇公民館だより

さいたま市浦和区領家3-15-10 ☎・FAX 882-1721

あおぞら学級(後期)

公民館介護予防事業

あおぞら学級(後期)が始まります!みなさんで充実した時間を過ごしましょう。

<13:30~15:30火曜日開催 全7回>

	日程	内容
1	令和4年 12月 6日	交通安全教室 あなたは大丈夫?フレイル予防講座 ※フレイルとは、加齢とともに心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態です。 講師:浦和警察署交通課職員・明治安田生命保険相互会社
2	12月13日	郷土の石仏めぐり 講師:埼玉県郷土文化会理事 秦野 昌明 氏
3	令和5年 1月10日	腰掛貯筋体操 ※椅子に座って簡単に出来る体操です 講師:体力づくり支援員 峯田 めぐみ 氏
4	1月24日	お酒との上手な付き合い方 講師:さいたま市こころの健康センター 精神保健福祉士
5	2月 7日	大人の科学教室① 「錯覚で学ぶ脳のはたらき」 講師:NPO 埼玉たのしい科学ネットワーク代表 清水 龍郎 氏
6	2月21日	大人の科学教室② 「宇宙への道」 講師:NPO 埼玉たのしい科学ネットワーク代表 清水 龍郎 氏
7	3月14日	クラシック講座「ショパンの音楽を楽しもう！」 講師: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:20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:マスク・飲み物・筆記用具 ※1月10日は、マスク・飲み物・汗拭きタオル・室内用運動靴・動きやすい服装でお越しください。
 申込み:11月8日(火)~17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24日(木)~30日(水)の9:00~17:00に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 クリスマス

アコーディオンやハンドベルの演奏でお子さんと一緒にクリスマスソングを楽しみましょう!南箇子育てサロン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も予定しています♪お気軽にご参加ください。

演奏予定曲:童謡メドレー・ジングルベル・パリの空の下・ひいらぎかざろう 他

日 時:12月20日(火) 10:00~11:30

会場:南箇公民館 2階 体育室

対象:2歳までのお子さんと保護者

定員:10組(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

演奏:歌唱指導者・アコーディオン奏者 熊坂 路得子 氏
木崎中学校9組の生徒さん

読み聞かせ・手遊び:南箇子育てサロンボランティアのみなさん

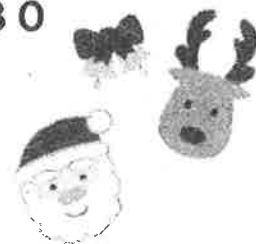
持ち物:マスク・飲み物・バスタオル・上履き(会場にスリッパのご用意がありますが必要な方はお持ちください。)

申込み:11月21日(月)~12月2日(金)の9:00~17:00

公民館窓口または電話でお申込みください。

※12月8日(木)~14日(水)の9:00~17:00に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。

問合せ:南箇公民館 ☎・FAX 882-1721



味噌づくり講座

普段の料理や食事には、味噌は欠かせないものです。その味噌を手作りしてみませんか。初心者向けの講座です。

日 時:12月8日(木) 13:30~16:00

会場:南箇公民館 1階 実習室 対象:20歳以上の方

定員:10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:2,690円(材料費)

講師:株式会社 伊勢惣

持ち物:マスク・飲み物・筆記用具・エプロン・三角巾・手拭きタオル・ビニール手袋・透明ラップ(30cm幅)・持ち帰り用袋(直径及び深さ26cmの樽が入るもの)

申込み:11月7日(月)~16日(水)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22日(火)~29日(火)の9:00~17:00に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、同期間内に2,690円(材料費)のお支払いをお願いします。つり銭の無いようにお願いします。(日曜・祝日を除く)

※12月1日(木)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 882-1721



手打ち蕎麦作り教室

『医食同源』…健康はまず食から考えましょう。ファストフードの便利さに頼りがちな今、スローフードの良さを見直したいものです。自然素材を使って、手打ち蕎麦を作る時間も楽しんでみませんか。とてもおいしい蕎麦が出来上がります。みんなで一緒に蕎麦作りに挑戦してみましょう。今回は蕎麦を食べないで持ち帰ります。

日 時：12月10日(土) 9:30~12:00

会 場：南箇公民館 1階 実習室 対 象：20歳以上の方

定 員：8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：1,000円(材料費)

講 師：おおくぼ二八会の方々

持ち物：マスク・飲み物・エプロン・三角巾・タオル・蕎麦の持ち帰り容器(5人前程度 ※縦25cm横15cm深さ5cmを2個)

申込み：11月9日(水)~18日(金)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24日(木)~12月1日(木)の9:00~17:00に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、当選された方は、同期間内に1,000円(材料費)のお支払いをお願いします。つり銭の無いようにお願いします。(日曜を除く)

※12月2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 882-1721



歴史講座

比べて深める ~埼玉の歴史よもやま話~

一日二題、知れば世界が広がるようなエピソードを、ちょっと深掘りしてお届けします。

	日 程	時 間	内 容
1	12月 1日(木)	10:00	2つの寺院が伝える近・現代史のひとコマ ・第一次世界大戦と普門院(大宮区) ・明治10年のコレラ流行と吉祥寺(緑区)
2	12月 8日(木)	12:00	2つの灌漑用水は、どちらも「日本三大農業用水」 ・葛西用水路(17世紀) ・見沼代用水路(18世紀)
3	12月15日(木)	12:00	2人の関東郡代…全然「ワル」じゃない代官様 ・富士山大爆発と伊奈忠順 ・天明の大飢饉と伊奈忠尊

会 場：南箇公民館 1階 講座室

対 象：どなたでも

費 用：無料

定 員：24人(申込み人数が定員を超えた場合は抽選となります。)

講 師：歴史研究家 千田 文彦 氏

持ち物：マスク・飲み物・筆記用具

申込み：11月11日(金)~18日(金)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21日(月)~26日(土)の9:00~17:00に公民館窓口

または電話で抽選結果を必ずご確認ください。

問合せ：南箇公民館 ☎・FAX 882-1721



外国人のための日本語教室

日 時：毎週火曜日 10:30~12:00

※11月29日(火)は、休館日のためお休みです。

毎週水曜日 18:30~20:00

*ボランティアによる夜間コース

会 場：南箇公民館 1階 講座室または実習室

費 用：無 料

対 象：市内在住の外国人の方

※入室の人数を制限する場合があります。

問合せ：南箇公民館 ☎・FAX 882-1721

コスモス文庫

*11月は小さいおともだちが大好きになる本と、楽しい犬とサイの本をおすすめします!

日 時：11月2日(水)・9日(水)・

16日(水)・30日(水)

15:30~17:00

※11月23日(水・祝)はお休みです。

会 場：南箇公民館 1階 講座室

費 用：無 料

内 容：本の貸し出し

対 象：幼児と保護者・小学生

※入室の人数を制限する場合があります。

問合せ：南箇公民館 ☎・FAX 882-1721



ミニギャラリー展のお知らせ

「今野恵子と仲間達」

パッチワークキルト クリスマス作品展

キルト作りの仲間達が長年作りためたクリスマスの小物、タペストリー等を展示致します。どうぞご覧ください。

開催期間：11月30日(水)~12月8日(木)

夜間は、早めに閉館する場合があります。

会 場：南箇公民館 1階 ロビー

問合せ：南箇公民館 ☎・FAX 882-1721

目指そう、いきいき100歳 ますます元気教室③ 参加者募集

日 程：令和5年1月13日・20日・27日・2月3日・10日・17日【各金曜日】全6回

時 間：13:30~15:30

会 場：南箇公民館 1階 講座室

対 象：市内在住の65歳以上の方 費 用：無 料 定 員：15人

申込方法：参加申込書に必要事項をご記入の上、公民館(開館日のみ)または浦和区役所高齢介護課(平日のみ)に提出してください。

申込期間：11月25日(金)~12月9日(金)

問 合 せ：浦和区役所高齢介護課 介護保険係 ☎ 829-6153 FAX 829-6238

休館日のお知らせ 11月29日(火)は保守点検のため終日休館となります。

※ 新型コロナウイルスの影響により、事業の中止や内容の変更をする場合があります。なお、来館時にはマスクの着用・手指の消毒にご協力ください。