

明るく・楽しく・学びあう 12月号 令和4年12月1日発行

南筈公民館だより

さいたま市浦和区領家3-15-10 ☎・FAX 882-1721

男性だけの健康運動教室



体を鍛えたいけど「どんな運動をすればいいの?」と思っているあなた! 無理なくできるストレッチや筋トレ、リズム体操、脳トレでリフレッシュしませんか?体が軽く楽になることを目指します。お気軽にご参加ください!

回	日 時	内 容
1	1月11日(水)	10:00 日常動作に不可欠な大きな筋肉 大腿四頭筋、大臀筋を鍛えよう
2	1月18日(水)	10:00 姿勢維持に不可欠なお腹のインナーマッスル 腹横筋、腸腰筋を鍛えよう
3	1月25日(水)	11:30 骨盤を安定させバランスを取るのに不可欠な筋肉 内転筋、中臀筋を鍛えよう

会 場：南筈公民館 2階 体育室

対 象：市内在住・在勤の男性の方 ※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

講 師：介護予防運動指導員・リズム体操講師 西尾 朝子 氏

持ち物：マスク・飲み物・運動のできる服装・室内用運動靴

タオル(縦30cm横90cm程度の大きさ ※体操時使用します)

申込み：12月7日(水)～17日(土)の9:00～17:00に公民館窓口または電話でお申込みください。

※12月21日(水)～24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：南筈公民館 ☎・FAX 882-1721

歴史講座 大江戸生活事情

江戸時代の人々は、どのような生活をしていたのでしょうか。私たちの知らない、江戸庶民の暮らしを学んでみましょう。

回	日 時	内 容
1	1月16日(月) 10:00	庶民の365日 ～お正月・節分・・・～
2	1月23日(月) 〃	刑罰 島流し など
3	1月30日(月) 11:30	地名の由来 など

会 場：南筈公民館 1階 講座室

対 象：市内在住の65歳以上の方

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。)

費 用：無料

講 師：大江戸歴史散策研究会 主宰 瓜生 和徳 氏

持ち物：マスク・筆記用具・飲み物



申込み：12月19日(月)～27日(火)の9:00～17:00

公民館窓口または電話でお申込みください。

※1月4日(水)～10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。

主 催：南筈公民館・浦和区高齢介護課・いきいき長寿推進課

問合せ：南筈公民館 ☎・FAX 882-1721

サークル会員募集

揚名時健康太極拳南箇クラブ

心身の健康改善を目指します。又姿勢を良くして呼吸機能や足腰の筋力を回復させます。まずは一度、無料体験にお越しください。

活動日：月4回 原則として木曜日

活動時間：15:00~16:30

会費：2,000円/月

対象：全ての老若男女の方々

会場：南箇公民館 原則として2階 体育室

連絡先：清水 廣文 090-2326-4075



~マイナポイント第2弾~

各区役所において「マイナンバーカードの申請サポート」等を実施しています!

最大20,000円分のポイントがもらえる「マイナポイント第2弾」は、令和4年12月末までにマイナンバーカードの申請をした方が対象です。

マイナンバーカードは、パソコン・スマートフォン・郵送・まちなかの証明写真機により申請することができますが、各区役所においても、マイナンバーカードの申請に必要な顔写真の撮影などの「カード申請サポート」を実施していますので、この機会に是非ご利用ください。

・日 時：平日の9時から17時
※混雑具合により早めに受付終了となる場合があります。

・会場：各区役所

・費用：無料

・持ち物：二次元コード付き交付申請書

・申込み：不要です。直接、各会場へお越しください。

・問合せ：デジタル改革推進部

TEL 048-829-1047・1048

FAX 048-829-1985

※ 「マイナポイント第2弾」の仕組みや申込方法については、「マイナンバー総合フリーダイヤル」(☎ 0120-95-0178)へお問合せください。



申込み不要

外国人のための日本語教室

南箇公民館では、外国人の方にやさしい日本語を教えています。外国と日本の生活文化の相互理解を深める場です。

日 時：原則毎週火曜日 10:30~12:00

ボランティアの自主活動による夜間コース

原則毎週水曜日 18:30~20:00

※ 12月28日(水)はお休みです。

会場：南箇公民館 1階 講座室または実習室

対象：市内在住の外国人の方 費用：無料

主催・問合せ：南箇公民館 ☎・FAX 882-1721

※入室の人数を制限する場合があります。



申込み不要

コスモス文庫

クリスマスの本を揃えています!楽しいクリスマスになるといいですね。12月は、素敵なプレゼントがあります。

ぜひ来てください!

日 時：12月7日(水)・14日(水)・21日(水)

15:30~17:00

※ 12月28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

主催・問合せ：南箇公民館 ☎・FAX 882-1721

※ボランティア募集中!本や子どもに興味のある方お待ちしております。

※入室の人数を制限する場合があります。



休館日のお知らせ

<12月の休館日>12月12日(月)・22日(木)・28日(水)は、

特別清掃・ワックス清掃・年末特別点検のため終日休館となります。

<年末年始休館日>12月29日(木)~1月3日(火)

来年もどうぞよろしくお願ひいたします。



※ 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。