

明るく・楽しく・学びあう 9月号 令和5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 ☎・FAX 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・ズレにあると言われていています。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6日(月)・13日(月)・20日(月)  
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となります。)

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・飲み物・タオル・動きやすい服装

申込み：10月16日(月)～23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。

※10月26日(木)～11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。

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

問合せ：南箇公民館 ☎・FAX 882-1721

申込み不要

## 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・食べ物・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6日(水)・13日(水)・20日(水) 15:30～17:00

9月27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 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 10:30～12:00

\*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 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。



## 休館のお知らせ

9月28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。詳しくは、問合せ先にご確認ください。

たくさんのご応募・ご参加ありがとうございました。

## 「夏休み子ども公民館」を実施しました。

7月23日(日)から、小学生を対象とした「夏休み子ども公民館」を実施しました。多くの講座で定員を上回る申し込みをいただいたため、抽選となる講座もありましたが、参加した児童の皆さんは専門性の高い先生の指導のもと、積極的に活動に取り組んでいました。



科学教室「おもちゃでさぐるものの動かし方」



お琴体験教室



プログラミング教室

## 働く人の支援講座

さいたま市では、働く人が知っておきたい労働に関する知識を学ぶ講座を開催します。

テーマ：仕事と生活を調和させるために～ライフステージと労働法～

日時：10月24日(火)・31日(火)の全2回

19:00～20:30 講義終了後、個別相談も実施します。

会場：浦和コミュニティセンター第6集会室  
(浦和駅東口・コムナーレ10階)

対象者：市内在住又は在勤の方

定員：30人(抽選)

費用：660円(テキスト代)

申込み：9月22日(金)までにWEB又は電話にて下記の受託事業者へお申し込みください。

問合せ：受託事業者(株)シグマスタッフ働く人の支援講座受付係

☎ 871-9771

さいたま市労働政策課

☎ 829-1370 FAX 829-1944



web申し込み

## さいたま市中学生職場体験事業

### 「未来(みら)くるワーク体験」

さいたま市中学生職場体験事業「未来(みら)くるワーク体験」は、さいたま市立中・特別支援学校の生徒に勤労観、職業観をはぐくみ、学ぶことの意義を考える機会とすることをねらいとしています。

生き生きと職場体験に取り組んでいる生徒たちの姿を見かけましたら、励ましの声をかけていただくなど、ご支援とご協力をお願いいたします。

〔南筒公民館実施予定〕

本太中学校 2年生(4名) 9月12日(火)～14日(木)

問合せ：さいたま市教育委員会生涯学習振興課

☎ 829-1703 FAX 829-1989



## 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。

公民館など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13日(水)・27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

☎ 643-5651 FAX 648-1860