

南箇公民館だより

さいたま市浦和区領家3-15-10 ☎・FAX 882-1721

歴史講座

江戸城大奥のすべて

江戸時代に、千人を超える女性が生活していた江戸城の「大奥」。
大奥の成り立ちや生活を探っていきましょう。

回	日	時	内容
1	1月15日(月)	10:00	大奥の成り立ち
2	1月22日(月)	〃	大奥女中の生活
3	1月29日(月)	12:00	大奥の事件簿

会場：南箇公民館 1階 講座室

対象：どなたでも

定員：28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：筆記用具・飲み物

申込み：12月18日(月)～26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(木)～10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

男性だけの 健康運動教室



↑
WEB 申込み

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!
無理なく出来るストレッチや筋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(木)		ドロイン、スクワットをマスターしよう! ※ドロインとは腹横筋(コルセット筋)を動かせるトレーニングです。それにより腰痛予防、姿勢の改善などが期待できます。
2	1月18日(木)	13:30 〃 15:00	ランジをマスターしよう! ※ランジは下肢筋力強化、バランス力向上が期待できるトレーニングです。
3	1月25日(木)		片足立ちにチャレンジしよう! 片足立ちを上手にする為に必要な筋力とは? ※片足立ちが長くできればできる程、転倒のリスク軽減が期待できます。

会場：南箇公民館 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：飲み物・運動のできる服装・室内用運動靴・汗拭きタオル

申込み：12月6日(水)～16日(土)

公民館窓口・電話(9:00～17:00)またはWEB(24時間受付)

抽選結果：12月20日(水)～23日(土)の9:00～17:00

窓口・電話でお申込みの方・・・窓口または電話でご確認ください。

WEBでお申込みの方・・・メールでお知らせします。

問合せ：南箇公民館 ☎・FAX 882-1721

ミニギャラリー展のお知らせ

～ やさしさと温もりの陶芸作品展 ～

やまぼうし 陶芸「山帽子」

焼き物の皿、コーヒーカップや花びん、アクセサリーや置きものなど、サークル会員のさまざまな思いを込めた多種の作品を展示します。

毎月第2火曜日に陶土の感触を味わいながら、和気あいあいとした雰囲気の中で作った作品を、ぜひご覧ください。

開催期間：12月6日(水)～19日(火)

※12月11日(月)は休館です。また、夜間は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

南箇子育てサロン

乳幼児と保護者の方の交流の場です。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の時間もあります。お気軽にご参加ください！

日時：12月23日(火) 10:00～11:30

内容：育児相談(保健師によるお話と相談、身長・体重測定)

会場：南箇公民館 2階 体育室

対象：0歳(首がすわっている)から3歳未満のお子さんと保護者

定員：10組(申込順) 費用：無料

持ち物：母子手帳・飲み物・バスタオル

上履き(会場にご用意がありますが必要な方はお持ちください)

申込み：12月15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。

問合せ：南箇公民館 ☎・FAX 882-1721

※諸事情により、事業の中止や内容の変更をする場合があります。

サークル会員募集 南箇ワンダリング

アップダウンの少ない自然の中を楽しい仲間と一緒に散策し、心と身体の両面をリフレッシュさせましょう。興味がある方は、まずはお電話ください。

活動日：第4金曜日/毎月(雨天の場合は翌週)

活動時間：10:00～15:00頃

会費：3,000円/年

対象：介助なく歩行できる方(年齢不問)

会場：さいたま市近辺または関東近辺

連絡先：石井 048-886-5184

090-7734-3645



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

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



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、素敵なおプレゼントがあります。

ぜひ来てください♪

日時：12月6日(水)・13日(水)・20日(水)

15:30～17:00

※12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！本や子どもに興味のある方お待ちしております。



休館日のお知らせ

<12月の休館日> 12月1.1日(月)・21日(木)・28日(木)は、保守点検・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(金)～1月3日(水)
来年もどうぞよろしくお願ひいたします。

