

(回覧)

大宮中部公民館からのメッセージ

大宮中部公民館だより

発行：さいたま市立大宮中部公民館 さいたま市大宮区仲町3-30-2
☎641-8955 FAX641-3929 ◆駐車場なし

12月号 №451
平成29年12月1日発行

介護予防事業 (全3回)

第3期 楽々健康体操 姿勢・骨盤体操

日時・内容

無理なく体を動かして歪みを改善し、健康な身体づくりを目指します！

	日時	内容	講師
1	2月 8日(木)10:00~11:40	全身ストレッチで体幹を鍛える	奥村 照明 氏 (整体師)
2	2月15日(木)10:00~11:40	体幹・骨盤まわりの筋力アップ	
3	2月22日(木)10:00~11:40	全身の姿勢バランスを整える	

対象：市内在住・在勤の65歳以上の方 定員：25名 費用：無料

持ち物：飲み物(水分補給用)、汗拭きタオル、運動しやすい服装 ※靴下着用で行います。

会場：大宮中部公民館 レクリエーションホール

受付期間：1月9日(火)~1月22日(月) / 1月9日(火) 10:00より窓口・電話受付

※申込多数の場合は抽選となり、1月24日(水) 10:00より抽選結果を発表します。大宮中部公民館内掲示、もしくは電話にてご確認ください。

親の学習事業 (全1回)

おひるねアート& おしゃべり交流会

託児付

日時：2月25日(日) 10:00~12:00

内容・持ち物・講師

内容・持ち物	講師
おひるねアート (前半：10:00~11:00) パパやママがカメラマンとなり、子どもに背景や小物を添えて、アート写真を撮影します。「今!この時!」のお子さんをかわいく楽しく撮りましょう! 持ち物 ：カメラ(スマートフォン等携帯電話のカメラでも可) *一緒に撮影したい小物があればご持参ください。 *衣装の貸出はありません。	内田 友紀子 氏 (ベビーサイン協会認定講師 おひるねアート協会認定講師)
おしゃべり交流会~子育て記録作り~ (後半：11:00~12:00) 子育て中の仲間同士、気楽におしゃべりして楽しく交流しながら、子どもの成長や子育てについて、「今」の思いを記したシートを作成します。 持ち物 ：お子さんの写真1枚	親の学習ファシリテーター (進行)

対象：市内在住の未就園児(6ヶ月~3歳)と保護者(1~2名) 定員：10組 費用：無料

会場：大宮中部公民館 レクリエーションホール・第3会議室(託児会場はレクリエーションホール)

受付期間：1月16日(火)~1月30日(火) 窓口・電話・WEB受付

※申込多数の場合は抽選となり、2月1日(木) 10:00以降抽選結果を発表し、申込者全員に電話もしくはメールで抽選結果を連絡します。なお、期間内に定員に達しない場合は、2月1日(木)以降先着順で受け付けます。

★WEBページ★さいたま市WEBサイトのトップページ-施設を探す→大宮区の公民館→大宮中部公民館

年末年始休館のお知らせ

年末年始は12月29日(金)~平成30年1月4日(木)まで休館します。(12月29日~1月3日が年末年始休館、1月4日は清掃による休館です)新年は1月5日(金)より開館します。

いつまでも元気で、自分らしく暮らし続けるために！

「ますます元気教室」に参加しませんか

「ますます元気教室」とは、市内在住の65歳以上の方を対象に、筋力アップを目指す「いきいき百歳体操」を中心に口腔、栄養、認知症予防について学ぶことで介護予防につなげる教室です。今回3コース目（今年度最終）の参加者を募集します。（この教室は、今年度既に実施した1・2コースと内容は全て同じです。）

ますます元気教室（3コース）の概要

期間：2月9日～3月16日【毎週金曜日】
 時間：9時30分～11時30分
 回数：全6回
 対象：市内在住の65歳以上の方
 定員：30名（申込が定員を超えた場合は抽選）
 費用：無料
 用意する物：動きやすい服装、飲み物、筆記用具、汗拭きタオル、メガネ（必要な方）、運動靴
 ☆参加者への送迎はありません。
 ☆1・2コース目に参加した方も申込できますが、抽選になった場合は、新規の方が優先です。

参加申込について

参加をご希望の方は、1月5日（金）～1月19日（金）までに大宮区役所高齢介護課または大宮中部公民館の窓口へ直接お申込みください。（申込書の提出が必要です。）

申込先

- 大宮区役所高齢介護課
大宮区大門町3-1
Tel646-3068 Fax657-1201
- 大宮中部公民館
大宮区仲町3-30-2
Tel641-8955 Fax641-3929

生涯学習振興課からのお知らせ

さいたま市中学生職場体験事業「未来くるワーク体験」に御協力を

さいたま市では、今年度も中学生職場体験事業「未来くるワーク体験」を実施いたします。本事業は、さいたま市立の中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。市民の皆様には、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きますようお願いいたします。各事業所等におかれましては、生徒の体験受け入れに御協力をよろしくお願いいたします。

(実施予定)

実施学校	さいたま市立第二東中学校
参加生徒	1年生（198名）
実施期間	1月30日（火）～2月1日（木）

問合せ先：さいたま市教育委員会生涯学習振興課（電話：829-1703）



公民館利用の申込について

3月分の抽選申込 抽選申込入力期間 12月 1日（金）～14日（木）
 抽選結果発表 12月15日（金）
 登録館優先申込期間 12月17日（日）～31日（日）
 空き施設申込 利用希望日の2か月前の月初から利用希望日の前日17:00まで
 ※先着予約初日に限り8:30からの受付となります。
 予約のキャンセル 前日17:00までに公共施設予約システムで手続きをお願いします。



おことわり

荒天・災害等の影響により、公民館主催事業をやむを得ず中止とする場合があります。また、空調等ご不便をおかけする場合があります。予めご了承くださいませよう、お願いいたします。