



平成30年8月号

# 岩槻本丸公民館だより

〒339-0058 岩槻区本丸3丁目17番1号  
電話 (048) 758-3100 FAX (048) 758-5101

公民館介護予防事業/生きがい健康づくり教室

## やまぶき学級・気功(全5回)



●日時・内容・会場：各回とも 14時～16時

| 回 | 月/日   | 曜 | 内 容           | 会 場             |
|---|-------|---|---------------|-----------------|
| ① | 9/ 5  | 水 | 東洋医学の解説、気功体験1 | 岩槻本町公民館<br>大会議室 |
| ② | 9/12  |   | 東洋医学と気功2      |                 |
| ③ | 9/19  |   | 東洋医学と気功3      |                 |
| ④ | 9/26  |   | 東洋医学と気功4      |                 |
| ⑤ | 10/ 3 |   | 東洋医学と気功5      |                 |

対象・定員：区内在住で65歳以上の方・30人（原則として全回出席可能な方）

費 用：無料

会 場：岩槻本町公民館 大会議室

申込み期間：8月17日(金)～8月24日(金) 岩槻本町公民館開館時間必着

申込み：1.窓 口：公民館窓口にて「参加申込書」にご記入のうえお申し込みください。受付番号控えをお渡しします。

2.FAX：①講座名②郵便番号・住所③氏名（ふりがな）④性別⑤年齢  
⑥電話番号・FAX番号をご記入のうえFAX758-5101まで

※ 申込み多数の場合抽選

抽選発表：8月29日(水)～9月4日(火)抽選結果を岩槻本町公民館内に掲示します。

期間内にご確認ください。掲示は、受付番号での発表となります。

FAXでお申込みの方は公民館窓口で受付番号をご確認ください。

問合せ：岩槻本丸公民館 TEL：758-3100 FAX：758-5101

健康  
教室

## 健康を考えた酵素作り

体に良い酵素を自分で作ってみよう！

酵素とは消化や代謝等の生命活動を支える物質で、食物から取り込む事で健康な体作りに役立てることができます。

日 時：9月25日(火曜日)

13時30分～15時30分

講 師：新井 百代 氏（ハーバルセラピスト）

会 場：岩槻本町公民館 料理実習室

内 容：旬の食材を使って酵素を作る

対象・定員：市内在住・在勤の方 12人

材 料 費：1,500円

持 ち 物：エプロン、持ち帰り用袋

申込み期間：9月5日(水)～9月12日(水) 岩槻本町公民館開館時間内必着

※申込み多数の場合抽選

申 込 み：1. 窓 口：公民館窓口にて「参加申込書」にご記入のうえ  
お申込みください。受付番号控えをお渡しします。

2. F A X：①講座名②郵便番号・住所③氏名（ふりがな）

④性別⑤年齢⑥電話番号・FAX 番号をご記入のうえ

FAX 758-5101まで

抽選発表：9月14日(金)～9月21日(金) 当選者は日曜祝日を除く17時  
までに材料費をお支払いください。

問合せ：岩槻本丸公民館 電話 758-3100 FAX：758-5101



## 子育てサロン「まんまる」

日 時：8月16日(木) 10時～11時45分

毎月第3木曜日開催（時間内出入り自由）

会 場：岩槻城址公民館 1階 研修室

対 象：乳幼児とその保護者

申込み・参加費：不要。当日会場へお越しください。

問合せ：岩槻本丸公民館 TEL 758-3100



遊びに  
来てね～！

## 岩槻区公民館まつりのお知らせ

### 再掲

平成30年度岩槻区公民館まつり参加団体募集！

#### 展示の部 岩槻本町・南部・北部・城址公民館

開催日：平成30年10月20日(土)、10月21日(日)

#### 岩槻本丸公民館 ※会場は岩槻本町公民館

開催日：平成30年10月27日(土)、10月28日(日)

**発表の部** 本年度は、岩槻本丸公民館の中規模修繕工事に伴い、視聴覚ホールが使用できないため、開催いたしません。

#### 参加団体募集期間 平成30年8月1日(水)～8月31日(金)

8月1日(水)より各公民館にて、実施要綱及び申込書を配布いたします。  
期間内に登録公民館へ申込書をご提出ください。

岩槻区公民館まつり実行委員会



## さいたま市からのお知らせ

### 南会津の大自然を歩こう「たていわ親善ツーマーチ」

今年も「さいたま市・南会津町たていわ親善ツーマーチ」の参加者を募集します。  
2日間にわたり、自然豊かな南会津町(館岩地域)をハイキングするほか、郷土芸能鑑賞、地元特産物の即売会などもあり、どなたでも楽しめるイベントです。

開催日 平成30年9月29日(土)～30日(日)  
開催場所 福島県南会津郡南会津町(館岩地域)  
参加対象 市内在住、在勤又は在学で小学生以上の方  
(小・中学生は保護者同伴)  
参加費 1万円程度  
定員 160名(定員を超えた場合は抽選)

※8月15日(水)までに、さいたま市スポーツ振興課へ、電話またはファクスにて郵便番号・住所・氏名・電話番号をご連絡ください。開催要項と参加申込書をお送りします。

電話 (048)829-1058 FAX (048)829-1996



公民館だよりは、さいたま市のホームページから閲覧できます。

さいたま市のホームページ⇒[岩槻区](#)⇒[公民館](#)⇒公民館だより  
最新3か月分が掲載されています。カラー版を閲覧できます。



## 岩槻児童センターからのお知らせ

### 1 おぼけやしき

日時：8月19日(日)

13時30分～17時

申込みの必要はありません。

どなたでも入場できます(無料)

詳細は児童センターに

お問い合わせください。

※15時からのプラネタリウム

は中止させていただきます。



### 2 スターウォッチング

日時：8月12日(日)

18時30分～19時30分

対象：18歳未満の児童と

その保護者(無料)

内容：金星、火星、木星そして土星

問合せ  
岩槻児童センター  
TEL 757-4545



## 生涯学習総合センターからのお知らせ

### 生涯学習相談「えらべる」

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。

相談日：8月8日(水)・8月22日(水)・9月12日(水)・9月26日(水)

時間：10時～13時

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(電話 048-643-5651)



### 公民館利用申込み <インターネットで>

◆抽選申込み(月3件まで 登録した公民館のみ)

11月分 8月1日～14日 5時～24時

抽選日 8月15日 5時～

◆登録館優先予約(抽選と合せて月3件)

11月分 8月17日～8月1日 8時30分まで

(17日のみ 8時30分～18日以降 5時～24時)

◆空き施設申込み(抽選・登録館優先予約合せて月6件まで 全公民館)

10月分 8月1日 8時30分から 利用日前日17時まで



●10月は公民館まつりが開催されます。当日だけでなくその前後も準備、後片付け等で、ご利用になれません。ご不便をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いいたします。

公民館まつり 展示の部 <岩槻本町・岩槻南部・岩槻北部・岩槻城址公民館>

10月20日(土) 21日(日)

<岩槻本丸公民館※工事のため会場は岩槻本町公民館>

10月27日(土) 28日(日)

岩槻区内公民館共通休館日(毎月第4日曜日)

8月26日(日)



もっと身近に、  
もっとしあわせに

# 岩槻本町公民館だより

回 覧  
8月号

〔編集・発行〕さいたま市立岩槻本町公民館 2018年8月1日発行 No. 149  
〒339-0057 さいたま市岩槻区本町4丁目2番25号  
TEL: 757-6043 FAX: 758-8040

## 親子リトミック体操教室②

**日時** 9月15日 土曜日 10時～12時  
**内容** 音楽に合わせて親子で運動をします。  
**講師** 佐々木 京子 氏（親子体操連盟理事長）  
**会場** 岩槻本町公民館 大会議室  
**対象** 市内在住の1歳～未就園児のお子様と保護者  
**定員** 16組  
**費用** 無 料  
**託児** な し  
**持ち物** 上履き、水分補給用の飲み物、汗拭きタオル  
**申込み** **8月28日（火）～9月4日（火）**



**申込み方法** ①窓口 ②電話（窓口・電話の受付は9時～17時）  
③WEB（キーワード 27634）④FAX（記入例参照）

FAX  
記入例

FAX 番号  
758-8040

- ① 講座名
- ② 郵便番号
- ③ 住所
- ④ 名前
- ⑤ 年齢・性別
- ⑥ 電話番号（必ず  
連絡がつく番号）
- ⑦ FAX 番号

左のとおり、①から⑦までの内容をご記入の上、送信してください。  
FAXでの申込みは、各講座の申込み最終日までに到着したものまでが有効です。  
期日を過ぎたものはお受けできませんのでご了承ください。

※注意 一緒に申込みできるのは、ご家族のみとさせていただきます。

問合せ 岩槻本町公民館 電話 757-6043

## 和菓子教室

～酒まんじゅうと亥の子餅～

**日時** 9月28日 金曜日 9時30分～12時30分  
**内容** 地元酒蔵の酒粕を使った「酒まんじゅう」と茶道の炉開きにも使われる「亥の子餅」を作ります。  
**講師** 石原 友紀子 氏（製菓衛生師）  
**会場** 岩槻本町公民館 調理実習室  
**対象** 市内在住・在勤の方  
**定員** 24人  
**費用** 500円（材料費）  
**申込み** 9月4日（火）～9月11日（火）  
※申込み多数の場合は抽選となります。  
**申込み方法** ①窓口 ②電話（窓口・電話の受付は9時～17時）  
③WEB（キーワード 29393）④FAX（記入例参照）



「自分発見！チャレンジさいたま」スタンプラリー対象事業

## 夏休み子ども公民館

### ④ 科学教室 固体と結晶のひみつ

～岩塩割りと結晶模型で調べよう！～

**日時** 8月20日 月曜日 13時30分～15時30分  
**内容** 岩塩を割ったり、結晶模型を作ったりして、どうして結晶がきれいな形をしているのか調べます。  
**講師** 清水 龍郎 先生（NPO 埼玉たのしい科学ネットワーク代表）  
**会場** 岩槻本町公民館 大会議室  
**対象** 市内在住の小学生（1、2年生は保護者同伴）  
**定員** 18人  
**費用** 300円（材料費）  
**申込み** 8月6日（月）～8月13日（月）  
※申込み多数の場合は抽選となります。  
**申込み方法** ①窓口 ②電話（窓口・電話の受付は9時～17時）  
③WEB（キーワード 27718）④FAX（記入例参照）



WEBでの  
申込み方法

さいたま市生涯学習システムより、ページ中ほどの「学習情報検索」のキーワード欄に講座案内の中のキーワード（5桁の数字）を入力し、検索をクリックします。その後、講座一覧から各講座へアクセスしてください。  
HPアドレス <http://gakushu.city.saitama.jp/>  
※右の2次元バーコードからもトップページにアクセスできます！  
ご不明な点は職員までお問合せください。





やってみよう!

## 岩槻本町公民館 サークル見学会のお知らせ

8月20日(月)～8月28日(火)の期間【\*8月26日(日)は休館日のため除く】、岩槻本町公民館で活動  
をされている団体の見学・体験会を下記日程で開催します。

何か始めたいと思っている方や交流の幅を広げたい方、まだ公民館へいらしたことがない方、どなたでも参加で  
きます。ぜひ、この機会に公民館へ足を運んでみませんか?

なお、活動時間については団体によって異なりますので、予めご了承ください。

| 月 日      | 時間帯   | 会 場                           | 団 体 名                                     | 内 容                            |
|----------|-------|-------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------|
| 8月20日(月) | 午 前   | 大会議室<br>中会議室                  | ・手話ダンスハート&ピース<br>・たか美会                    | 手話ダンス<br>書 道                   |
| 8月21日(火) | 午 前   | 中会議室<br>和 室                   | ・フォト岩槻<br>・すみれの会                          | 写 真<br>健康体操「自彊術」               |
|          | 午 後   | 大会議室<br>中会議室<br>視聴覚音楽室        | ・色鉛筆の会<br>・ひまわり書道会<br>・八橋会                | 色鉛筆画<br>書 道<br>合 唱             |
| 8月22日(水) | 午 前   | 大会議室<br>視聴覚音楽室                | ・マスカット<br>・ジヘサークル                         | ストレッチ・リズム体操<br>韓国文化            |
|          | 午 後   | 大会議室                          | ・岩槻リリア                                    | フラダンス                          |
| 8月23日(木) | 午 前   | 視聴覚音楽室                        | ・ときめきコーラス                                 | 合 唱                            |
|          | 午 後   | 大会議室<br>中会議室<br>視聴覚音楽室<br>和 室 | ・太極拳五月クラブ<br>・ゆずり葉<br>・コンドルの会<br>・秀麗会岩槻民舞 | 太 極 拳<br>絵 手 紙<br>オカリナ<br>民謡舞踊 |
| 8月24日(金) | 午 前   | 大会議室<br>視聴覚音楽室<br>料理実習室       | ・はやぶさ太極拳<br>・健康気功クラブ 福々<br>・キャロット         | 太 極 拳<br>気 功<br>料 理            |
|          | 午 後   | 大会議室<br>中会議室                  | ・望月クラブ<br>・ビーナス                           | 気 功<br>英 会 話                   |
| 8月25日(土) | 午 前   | 大会議室                          | ・ハピネスヨガ                                   | ヨ ガ                            |
|          | 午 後   | 中会議室<br>視聴覚音楽室<br>和 室         | ・祥友ペンクラブ<br>・混声合唱団 コーロドルチェ<br>・なつめ会       | ペン習字<br>合 唱<br>茶 道             |
| 8月26日(日) | 休 館 日 |                               |                                           |                                |
| 8月27日(月) | 午 前   | 大会議室<br>中会議室                  | ・さつきクラブ<br>・遊水会                           | 太 極 拳<br>水 彩 画                 |
|          | 午 後   | 大会議室                          | ・シニアユニバーシティ岩槻校<br>・社交ダンス                  | 社交ダンス                          |
| 8月28日(火) | 午 前   | 大会議室                          | ・パドルすみれクラブ                                | パドル健康体操                        |
|          | 午 後   | 中会議室                          | ・ラッピング絵麻里                                 | ペーパークラフト                       |

岩槻本町公民館だより 2018年8月号(毎月1日発行)

平成30年度 さいたま市

### ますます元気教室(全6回)

日 時: 10月4日、11日、18日、25日、11月1日、8日(木曜日)

9時30分～11時30分

内 容: 介護予防効果の高い体操、認知症予防について

会 場: 岩槻本町公民館 大会議室

費 用: 無料

対象・定員: さいたま市在住で65歳以上の方・30人

持 ち 物: 動きやすい服装・タオル・飲み物・筆記用具・室内用運動靴

申込み期間: 8月14日(火)～8月28日(火)

申 込 み: 岩槻区役所 高齢介護課 月～金曜日 8:30～17:15

岩槻区内公民館 月～土曜日 8:30～17:15

※申込み多数の場合抽選

抽選発表: 9月11日(火) 結果を全員に郵送します。

問 合 せ: 岩槻区高齢介護課 TEL 790-0169

FAX 790-0267

### — 岩槻本町公民館登録団体のみなさまへ —

#### ●サークル会員募集のポスター掲示について

- ・ポスターはA4サイズ(縦)でお願い致します。
- ・掲示期間は3か月です。
- ・掲示スペースに限りがあるため、3か月掲示できないこともあります。ご了承ください。

#### ●サークル会員募集の公民館だよりへの掲載について

公民館だよりへの掲載を希望される場合は、事務室までお問合せ  
ください。

11月公民館利用抽選申込み期間

8月1日～14日



回覧

8月号

# 岩槻南部

公民館だより 第147号

2018年8月1日発行  
(編集・発行)  
さいたま市立岩槻南部公民館  
〒339-0034  
さいたま市岩槻区笹久保  
1348-1  
TEL: 798-7620  
FAX: 797-0458

楽しく子育て ひよこクラブ④



日時: 10月2日 火曜日 10時~11時30分

内容: ピアノの即興演奏によるリトミック

講師: 森田 美那子 氏 (日本子ども教育センター認定 リトミック講師)

対象: 市内在住・在勤の概ね2歳~3歳くらいのお子さんとお保護者  
15組 ※申込順

費用: 無料

会場: 岩槻南部公民館 学習室

持ち物: 筆記用具、動きやすい服装、飲み物、着替え等お子さんに必要なもの

申込み: 8月31日(金)~9月14日(金)の日曜を除く9時~17時に公民館窓口または電話にて受付

問合せ: 岩槻南部公民館 (TEL 798-7620)

## 足つぼ講座

日時: 11月8日・15日・22日 木曜日 (全3回)  
13時30分~15時30分

内容: 足裏全体のつぼを知り、実際に刺激を与え血行をよくします

講師: 阿野 美智子 (足もみ指導者)

対象: 市内在住・在勤の方 25名

※ 応募者多数の場合は抽選となります

費用: 無料

会場: 岩槻南部公民館 研修室

持ち物: ハンドクリーム・タオル・足もみ棒 (先の丸い棒、歯ブラシの柄など)

申込み: 10月5日(金)~12日(金)の日曜・祝日を除く9時~17時に公民館窓口または電話にて受付

問合せ: 岩槻南部公民館 (TEL 798-7620)



## 東京パラリンピック種目の「ボッチャ」を楽しもう!

日時: 10月25日 木曜日 10時~12時

内容: 東京パラリンピック種目の「ボッチャ」のルールを学び試合形式で体験します

講師: 埼玉県ボッチャ協会

対象: 市内在住・在勤の方 30名 ※申込順

費用: 無料

会場: 岩槻南部公民館 体育室

持ち物: 運動できる服装、室内用運動靴、飲み物、タオル

申込み: 10月1日(月)~19日(金)の日曜・祝日を除く9時~17時に公民館窓口または電話にて受付

問合せ: 岩槻南部公民館 (TEL 798-7620)



## さいたま市を歩いて学ぶ①「大宮鉄道の歴史を巡る」

日時: 10月3日 水曜日 12時~15時30分

◎JR大宮駅北口「まめの木」前 11時45分 集合

※参加者出席確認後に、入場券(140円)を購入していただきます

内容: JR大宮総合車両センターの見学など、大宮の鉄道の歴史を巡る

講師: 大宮観光ボランティアガイド会

対象: 市内在住・在勤の方 30名

※応募者多数の場合は抽選となります

費用: 300円(ガイド料)

持ち物: 140円(JR大宮駅入場券を購入するための費用)  
飲み物、雨具、交通費等

申込み: 9月3日(月)~9月10日(月)の日曜を除く9時~17時に公民館窓口または電話にて受付

問合せ: 岩槻南部公民館 (TEL 798-7620)



平成30年度 さいたま市

## ますます元気教室 (全6回)

日時: **10月1日、15日、22日、29日、11月5日、12日**  
(月曜日) 14時～16時

内容: 介護予防効果の高い体操、認知症予防について

会場: 岩槻南部公民館 研修室

費用: 無料

対象・定員: さいたま市在住で65歳以上の方・30名

持ち物: 動きやすい服装・タオル・飲み物・筆記用具・室内用運動靴

申込み期間: **8月14日(火)～8月28日(火)**

申込み: 岩槻区役所 高齢介護課 月～金曜日 8時30分～17時15分

岩槻区内公民館 月～土曜日 8時30分～17時15分

※申込み多数の場合抽選

抽選発表: **9月11日(火)** 結果を全員に郵送します。

問合せ: 岩槻区高齢介護課 TEL 790-0169 FAX 790-0267

再掲

## 楽しく子育て ひよこクラブ③ 親子ベビーダンス

日時: 9月12日 水曜日 10時～11時30分

内容: 赤ちゃんもママも笑顔になれる、愛情たっぷりのエクササイズをします

講師: 太田 玲子 氏 (日本ベビーダンス協会インストラクター)

対象: 市内在住・在勤の首がすわった生後3か月～1歳6か月くらいの乳幼児と保護者 15組 ※申込順

費用: 無料

会場: 岩槻南部公民館 和室(2階)

持ち物: 運動しやすい服装、抱っこひも、体温計、飲み物、タオル

申込み: 8月13日(月)～8月27日(月)の日曜を除く9時～17時に公民館窓口または電話にて受付

問合せ: 岩槻南部公民館 (TEL 798-7620)

再掲

## し せい 姿勢・骨盤体操教室

日時: 9月13日・20日・27日

木曜日(全3回) 10時～12時

内容: 正しい姿勢を意識して、歩き方の癖や歪みを正し、健康を目指します

講師: 奥村 照明 氏

対象: 市内在住・在勤の65歳以上の方 25名

※応募者多数の場合は抽選となります

費用: 無料

会場: 岩槻南部公民館 研修室

持ち物: 運動しやすい服装、室内用運動靴、タオル、飲み物

申込み: 8月20日(月)～27日(月)の日曜を除く9時～17時に公民館窓口または電話にて受付

問合せ: 岩槻南部公民館 (TEL 798-7620)



なんふ  
子育て  
サロン

日時: 9月7日(金) 10時～12時(入退場自由)

内容: ふれあいあそび、他(岩槻児童センター職員による)

対象: 0歳～未就園児のお子さんと保護者の方

会場: 岩槻南部公民館 和室(2階)

問合せ: 岩槻南部公民館 (TEL 798-7620)

申込み不要  
無料

☆次回は10月5日(金)です



## 「第6回さいたま子ども短歌賞」応募作品を募集します!

短歌を通して児童生徒の豊かな感受性と国語力をはぐくみ伝統的な言語文化の継承を図るためにさいたま子ども短歌賞を開催し作品を募集します

■対象 小・中学生

■応募方法 所定の応募票に自作の短歌及び必要事項を記入して、応募先にお送りください

応募票は、各公民館・各図書館で配布しているほか、市ホームページからダウンロードできます

■応募期間 平成30年7月19日(木)から平成30年9月7日(金)まで(必着)

■賞 優秀賞20首、入選80首  
※入賞作品で作品集を作成します

■応募先・お問合せ さいたま市教育委員会生涯学習振興課

〒330-9588 さいたま市浦和区常盤6-4-4

電話 048-829-1705

FAX 048-829-1990

E-mail shogai-gakushu-shinko@city.saitama.lg.jp



もっと身近に、  
もっとしあわせに

東京オリンピック・パラリンピックが開催される2020年までに市民満足度90%以上を目指す「さいたま市 CS90 運動」に取り組んでいます。  
※CS= Citizen Satisfaction(市民満足度)



回 覧

8 月号

公民館だより

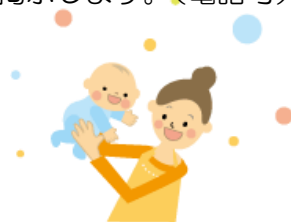
岩槻北部

〔編集・発行〕さいたま市立岩槻北部公民館 2018年8月1日発行 第151号  
〒339-0009 さいたま市岩槻区大字慈恩寺 904-1 TEL: 795-1881 FAX: 794-6073

## 親子サロン「にっこにこ」スペシャル3 ～親子ヨガ～

親子サロン「にっこにこ」スペシャルの3回目です。  
今回は親子ヨガ。  
お子さんと一緒に気持ちのよい汗を流しましょう。

- 【日 時】10月12日（金）10時～11時30分  
【対 象】6か月以上4歳未満の子とその保護者  
【定 員】12組（抽選）  
【会 場】岩槻北部公民館  
【費 用】無料  
【申 込 み】9月19日（水）～9月25日（火）  
岩槻北部公民館窓口（電話可）にて  
受け付けます。  
【抽選発表】9月28日（金）～10月4日（木）  
抽選結果は、当館内に受付番号で掲示します。（電話可）  
【問 合 せ】岩槻北部公民館  
TEL795-1881  
FAX794-6073



介護予防事業

## たけの子学級パート1 「姿勢☆骨盤体操」

自分自身の筋肉で、良い姿勢を維持する体づくりを目指します！

10月4日、11日、11月1日、8日（全4回）

※木曜日 10時～12時

- 【会 場】岩槻北部公民館 ホール（体育室）  
【費 用】無料  
【講 師】奥村 照明 氏  
【対 象】岩槻区内在住65歳以上で全4回出席できる方  
【定 員】30名（抽選）  
【持 ち 物】動きやすい服装・タオル・飲み物・室内用運動靴  
【申 込 み】9月11日（火）～9月17日（月）  
岩槻北部公民館窓口（電話可）にて受け付けます。  
【抽選発表】9月19日（水）～9月25日（火）  
抽選結果は、当館内に受付番号で掲示します。（電話可）  
23日（日）休館日を除く  
【問 合 せ】岩槻北部公民館 TEL795-1881 FAX794-6073



■講座訪問■

## ほくぶ子育てクラブ1

1日目は親子エアロビクス。2日目はママたちだけでボクササイズをやりました。

いい汗かいて  
すっきりしま  
した。

託児があるの  
で助かります。



初めての体  
験で楽しか  
ったです。

平成 30 年度 さいたま市

## ますます元気教室(全 6 回)

介護予防効果の高い体操（いきいき百歳体操）や認知症予防についての学習などを行う教室です。



【日 時】 **9月25日、10月2日、9日、16日、23日、30日(火曜日)**

9時30分～11時30分

【会 場】 岩槻北部公民館 研修室

【費 用】 無料

【対 象】 さいたま市内在住で 65 歳以上の方

【定 員】 30 人

【持ち物】 飲み物、タオル、筆記用具、屋内用運動靴、動きやすい服装

【申込み】 **8月14日(火)～8月28日(火)**

岩槻区役所 高齢介護課 月～金 8時30分～17時15分

岩槻区内公民館 月～土 8時30分～17時15分

※申し込み多数の場合抽選

【抽選発表】 **9月11日** 結果を全員に郵送します。

【問合せ】 岩槻区高齢介護課

TEL 048-790-0169 FAX 048-790-0267



## 8月の予定



|      |   |                       |
|------|---|-----------------------|
| 1 日  | 水 | 公民館まつり参加団体受付（～31 日）   |
| 2 日  | 木 | ※サマースクールほくぶ（ダンス）      |
| 3 日  | 金 | ※サマースクールほくぶ（ペーパークラフト） |
| 6 日  | 月 | ※サマースクールほくぶ（パンケーキ作り）  |
| 9 日  | 木 | ※しんすい教室               |
| 11 日 | 土 | ファミリー卓球               |
| 23 日 | 木 | ※しんすい教室               |

※印はすでに申し込まれた方が対象の事業です。



親子サロン「にっこにこ」

9月14日（金）10時～11時30分

おはなしはこのみなさんによる絵本の読み聞かせがあります。どんなお話が聞けるかな？みんなで聞きに来てね！

## 会員募集

### 珠ちゃんペンクラブ けやき

活 動 日：毎月 2 回 火曜日

10 時～12 時

活動場所：岩槻北部公民館

連 絡 先：小山繁

048-795-2864

中村珠紀先生指導の下、ペン習字を行っています。毎月 1 回添削を受け、段数の認定を受けることができます。公民館まつりにも作品展展示しています。

**8月21日(火) 10時～  
無料体験会**

ファミリー卓球

**8月11日(土)**

**9月8日(土)**

10時～11時30分

どなたでも参加できます。当日、公民館まで。用具もお貸しできます。

親子サロン

「にっこにこ」

**8月お休み**

**9月14日(金)**

10時～11時30分

時間内出入り自由です。乳幼児とその保護者の方が対象です。

8月の休館日

**26日**

(日)





回 覧

公民館だより

# 城址

平成 30 年 8 月号

発行 さいたま市立岩槻城址公民館

第 148 号

〒339-0052 さいたま市岩槻区太田 3-4-1 Tel 048-756-7855 Fax 048-758-8039

～介護予防事業/生きがい健康づくり～

## ロコモ体操

※下記の全4回参加できる方が対象です。

### 白鶴学級・ロコモ教室

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）予防のため、骨・関節・筋肉など運動器の働きを高めるストレッチや筋力運動を行います。

日時：10月1日・15日・22日・29日

全月曜日 10：00～11：30

会 場：岩槻城址公民館 多目的ホール

講 師：遠藤 良江氏（健康運動指導士）

対 象：区内在住の65歳以上の方

定 員：40名 費 用：無料

持ち物：タオル、飲み物、運動の出来る服装



申込み受付期間：9月3日（月）～10日（月）

1. 公民館窓口

2. 往復はがき（10日必着）※記入例参照（裏面）

講座名、郵便番号、住所、電話番号、氏名、年齢

抽 選 発 表：9月12日（水）～19日（水）

★応募者多数の場合は抽選となります。抽選結果を当館内にて掲示します。

往復はがきの方は返信いたします。当選された方は期間内に受講手続きをしてください。

## 初心者対象「シニア向け」 スマートフォン教室

スマートフォンを使い、基本操作から始まり、文字入力、インターネットの活用方法から、アプリの使い方まで学びます。

日時：9月20日（木）13：30～15：30

会場：岩槻城址公民館 研修室

対象：スマートフォンを購入予定の方、興味がある方

定員：20名 費用：無料

講師：KDDI（株）認定講師

※講座で使用するスマートフォンは、こちらでご用意します。



申込み：9月3日（月）～9月10日（月）

① 窓口

② 往復はがき（10日必着）

★応募者多数の場合は抽選となります。

抽選発表及び受講手続：9月12日（水）

～9月19日（水）

★ 抽選結果を当館内にて掲示しますので、掲示期間中にご確認ください。また、お申し込み時の番号での発表になります。往復はがきの方は返信いたします。

## パソコン相談サロン

8月21日（火）当日受付  
（事前予約はいりません）

時 間：13：00～16：00（受付は15：00まで）

内 容：パソコン操作が途中で分からなくなった方の相談会

定 員：20名程度 費用：無料

場 所：岩槻城址公民館（研修室）



問合せ 岩槻城址公民館 電話756-7855



# ますます元気教室（全 6 回）

日時：10月31日、11月7日、14日、21日、28日、12月5日(水曜日)

9：30～11：30

内容：介護予防効果の高い体操、認知症予防について

場所：岩槻城址公民館 多目的ホール

費用：無料 対象・定員：さいたま市在住で65歳以上の方・30名

持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル、筆記用具、室内用運動靴

申込み期間：8月14日(火)～28日(火)

申込み方法：岩槻区役所 高齢介護課 月～金曜日 8：30～17：15

岩槻区内公民館 月～土曜日 8：30～17：15

※申込み多数の場合抽選

抽選発表：9月11日(火) 結果を全員に郵送します。

問合せ：岩槻区役所 高齢介護課 TEL 048-790-0169

FAX 048-790-0267

## さいたま市中学生職場体験事業「未来くるワーク体験」への御協力ありがとうございました。

さいたま市教育委員会では、さいたま市立の中学校・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た職場体験事業を実施しています。

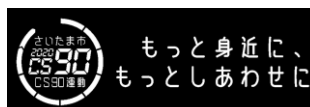
川通中学校では、7月3日～7月5日まで、地域の事業所等で職場体験を行いました。体験の受入れや生徒への励ましなど、地域の皆様には大変お世話になりました。

今後とも、さいたま市の学校教育に御理解を賜りますようお願いいたします。

(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 FAX 829-1990

問合せ 岩槻城址公民館 電話756-7855



もっと身近に、  
もっとしあわせに

### 往復はがき記入例

|                                                                       |              |                                                           |                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 往信<br>〒339-0052<br>岩槻区太田<br>3-4-1<br>岩槻城址公民館 | 何も書かないでください。 | <input type="checkbox"/> 返信<br>ご自分の<br>郵便番号<br>住所<br>氏名 様 | ① 講座名<br>② 郵便番号<br>③ 住所<br>④ 電話番号<br>⑤ 氏名<br>⑥ フリガナ<br>⑦ 年齢 |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|

### 8月の予定

| 日                | 月  | 火                  | 水                               | 木  | 金                  | 土             |
|------------------|----|--------------------|---------------------------------|----|--------------------|---------------|
|                  |    | パソコン入門受付<br>白鶴学級受付 | 1 親の学習<br>事業受付<br>ますます元<br>気教室⑥ | 2  | 3 子ども公民館<br>ポスター作成 | 4             |
| 5 城址サマー<br>コンサート | 6  | 7                  | 8                               | 9  | 10 PC入門発<br>表(～17) | 11 山の日        |
| 12               | 13 | 14 白鶴学級発<br>表(～21) | 15                              | 16 | 17                 | 18            |
| 19               | 20 | 21 パソコン<br>相談サロン   | 22                              | 23 | 24                 | 25 親の学習<br>事業 |
| 26 休館日           | 27 | 28                 | 29                              | 30 | 31                 |               |

★カレンダー内の \_\_\_\_\_ の講座（事業）は、すでに申込んだ方が対象になります。

### <編集後記>



6月7日、32回目の「四季のうたごえ」で“青葉の笛”という曲を歌いました。昔の曲で、ようやく楽譜を見つけました。5年前からリクエストをよせ続けてくださった方がこの日参加していらっしゃったらいいなと思いました。

城址