２０１６年１２月号　中央公民館
発行　第４２号

中央公民館ニュース

１２月以降に開催予定の講座教室について

◆子育て
１２月１０日（土）午前１０時から
「おもちゃ修理」
１２月１８日（日）午前１０時３０分から「パパっこサロン」４歳まで
１２月１９日（月）午前１０時から
「ぴよちゃんサロン」０歳

※当日直接中央公民館へお越しください。

●子育てふわっとサポーター養成講座
内容：子どもを預かるときの心構えなど
日時：１月２４日（火）、３１日（火）、２月７日（火）、１４日（火）、２１日（火）（全５回）
午前１０時～１２時まで
会場：中央公民館
対象：子育てサポーターとしての活動を希望する１８～６５歳
定員：１５名（抽選）
経費：なし
申し込み：往復ハガキに講座名、住所、氏名、年齢、電話番号、託児希望の場合は子の氏名・ふりがな・生年月日を明記し１２月２１日（水）（必着）までに中央公民館（FAX・市ホームページからも可）

中央公民館からのお願い

利用時間の順守について

公民館の利用時間はお渡ししている許可書に記載されているとおりです（午前：９時から１２時、午後１：１時から３時３０分、午後２：４時から６時３０分、夜間：７時から９時３０分）。利用時間には準備や片づけに要する時間も含まれます。利用時間外の入室については防犯やトラブル防止の観点からできません。今後ともルールを守って施設をご利用下さい。

退室・退館時の忘れ物の確認について

最近、事務室に忘れ物が届くことが多くなっています。退室の際は、もう一度忘れ物等はないか確認を行ってください。なお、忘れ物については一定期間終了後処分いたしますので予めご了承ください。

施設の出入りについて

西側及び南側のエントランス以外のドアについては、防犯上の理由により緊急時以外の使用は禁止しています。ご協力お願いいたします。

中央公民館からのお知らせ

１２月の休館日について

１２月の休館日は天皇誕生日の２３日（金）、館内整理日の２７日（火）、年末年始休館の２９日（木）～３１日（土）です。なお、年始は４日（水）から開館します。

公民館登録グループ募集中

登録グループとは公民館の目的に沿い、社会教育推進のため公民館と同様な事業を行うグループのことをいいます。詳細はお問い合わせください。

先月の催しについて

中央かがやき学園

１１月１６日（水）に、中央かがやき学園本科（教養コース）をやまぶき会館で開催しました。
今回は、健康をテーマに「３Ｂ体操で若さを保つ」という内容でした。３Ｂとは、体操の補助具として使用するボール、ベル、ベルターの略で、３Ｂ体操は、それらを使用し、１９７１年協会の発足以来、今日まで、４５年間にわたり楽しまれている体操です。当日は、講師の指導をうけながら、実際に３Ｂ体操をその場で体験したり、ステージでは講師等による模範となる３Ｂ体操の披露もありました。実際にやってみると、難しい体操もありましたが、適度な運動効果により、すがすがしい様子の学園生が印象的でした。

健康料理講座

１１月１６日（水）に行われた健康料理講座では、豆乳カルボナーラ風、鮭と大根の和風スープ、フルーツかんを作りました。「食塩や脂肪は控えめに」を食生活指針として、自分でできる減塩の工夫について学びました。汁物であれば、具沢山にすること、うまみや調味料やだしの素に頼らず、だしをとるなど、できることからはじめましょう。

おわりに

今年も師走に入り、何かと忙しくあわただしい季節ですが、公民館へお越しの際は、くれぐれも交通事故等にお気をつけください。

〒３５０－００５４　川越市三久保町１８番地３　中央公民館
☎０４９－２２２－１３９４　FAX　０４９－２２６－２００６
E-mail:chuo-cc@city.kawagoe.saitama.jp
URL:http://www.city.kawagoe.saitama.jp/