

回覧 名作映画上映会

大東南公民館で、1953年・1939年の名作映画を上映します。昔、懐かしい映画をご覧になりませんか♪ 無料です。

- <<会場>> 大東南公民館 1階集会室 <<対象>> どなたでも
 <<定員>> 先着30名程度
 <<申込>> 当日、直接会場へ。上映開始時間の20分前から受け付けます。



名作映画11月・12月上映スケジュール

上映日	上映時間	作品名
11月10日(金)	14:00~15:58	ローマの休日(118分)
12月22日(金)	14:00~15:44	嵐が丘(105分)

【ローマの休日・吹替】1953年、アメリカ。グレゴリー・ペック、オードリー・ヘプバーン主演。ローマを表敬訪問した王女が滞在先から飛び出し、新聞記者との1日の恋を描く。トレビの泉、真実の口など、ローマの観光スポットが登場します。
【嵐が丘・吹替】1939年、アメリカ。マール・オベロン、ローレン・オリヴィエ出演。吹雪で道に迷い、「嵐が丘」館に辿り着き、過去の悲劇を聞く。館で育てられた孤児と、館の娘との愛、成功し裕福な紳士となった孤児の復讐が絡む恋愛映画。

冬休み 子ども自習室

冬休みに暖かい公民館で、お友達と自主学習をしませんか。お部屋を開放します。勉強道具は各自お持ちください。お申込みは不要です。



- 日 時：12月26日(火)、27日(水) 午後1時~5時
- 会 場：大東南公民館 学習室1号
- 対 象：大東地区在住、在学の小中高大学生
- 定 員：20人(先着順) ※当日直接会場で受付。
- 参加費：無料

公民館の申し込み・休館日のお知らせ

- ◆ 1月分の抽選予約申込日 11月1日~25日(4コマまで)
- 抽選日 11月26日
- 抽選結果確認期間 11月27日~30日
- ◆ 12月分の先着予約申込日
- 先着受付①(合計6コマまで) 11月1日~7日
- 先着受付②(合計7コマ以上) 11月8日~



- ◎ 11月の休館日
- 11月 3日(金) 文化の日
- 11月23日(木) 勤労感謝の日
- 11月24日(金) 館内整理日
- ◎ 12月の休館日
- 12月28日(木) 館内整理日
- 12月29日(金)~1月3日(水) 年末年始

大東南公民館だより

回覧

No.451号 2023年11月発行 大東南公民館(〒350-1165 川越市南台3-4-3)
 ・TEL 242-0498 ・Fax 240-1755



クリスマスリースを作ろう

再掲

公民館でクリスマスに飾るリースを作りませんか。リースと松ぼっくりや木の実、ビーズ等は公民館で用意します。リボンなど飾りたいものを持ってきてね♪



- ★日 時 **12月9日(土)** 午前10時~11時30分
- ★会 場 大東南公民館 集会室
- ★対 象 おもに小学生・幼児と保護者 ※幼児は保護者同伴
- ★参加費 1人200円(材料費等)
- ★定 員 20人(先着) ★持ち物 リボンなどかざりたいもの
- ★申込み 11月14日(火) 午前10時から経費を添えて直接、大東南公民館へお申込みください。(氏名、住所、電話番号、小学生は学校名と学年をお知らせください。)
- ★持ち物 リースに飾り付けるリボンや飾りたいもの(公民館でも用意します。)

* ❄️ *

○ひだまり教室 ~とまらない子育て練習法~

<川越市こども家庭課・大東南公民館共催事業>

行動療法を基礎とするプログラムを使い、しつけのスキルをビデオやロールプレイを通して集団で学ぶ教室です。

しつけの方法をスキルアップさせるプログラムを学んでみませんか。

日 時：令和6年1月17日(水)・31日(水)・2月14日(水)の全3回 午前10時~12時

会 場：大東南公民館 学習室3号

定 員：10人(先着)

参加費：無料

内 容：小グループで行います。トレーナーから説明を受けたり、DVDでお手本を見たり、親役・子ども役になって実際のしつけの場面を練習します。

対 象：市内在住の概ね10歳までの子育て中の保護者の方で、3回の講座に参加可能な方。

申込み：12月13日(水) 午前10時から、窓口、電話又はFAXにて申込み



○子ども書初め会

～冬休みの宿題を仕上げちゃおう～

書初めは、年初めに文字や絵を細長い大きめの目の紙に書く、年に一度の行事です。本来は1月2日に行いますが、公民館では1月4日に行います。皆さんの参加、お待ちしております。

- 【日 時】 令和5年1月4日(木)
 - ・1部 午前9時30分～10時30分、
 - ・2部 午前11時～12時
- 【対 象】 小学3年生から中学生
- 【参加費】 無料
- 【定 員】 各部 先着10人
- 【持ち物】 書道道具、墨汁と残った墨汁入れ、お手本、書初め用の紙、新聞紙
- 【申込み】 11月30日(木)午前10時から、窓口、電話又はFAXにて申込み

《冬休み子ども囲碁将棋教室》

囲碁や将棋に興味のある小学生・中学生、初心者大歓迎です！
申込み不要、途中の入退室は自由です。当日は直接会場へどうぞ。

- 日 時：12月26日(火)午後1時～5時
- 会 場：大東南公民館 学習室2号
- 対 象：小中高学生 10人
- 参加費：無料
- 指 導：大東南公民館登録グループ
「大東南囲碁クラブ」の皆さん
- お問合せ：代表 榎下町 049-243-3755



大東南公民館の子育てサロン

あそびの部屋

参加費無料&親子とも体調良好な方。
申込みは不要です。

公民館の親子広場ひろばです。公園に行くような気軽さでお越しください。
託児ボランティアの方や、地域の民生児童委員の方が子育ての応援をさせていただきます。

- 11月は 2日(木)・ 9日(木)・14日(火) 計3回
- 12月は 7日(木)・14日(木)・19日(火) 計3回
- ※時間/午前10時～11時30分
- ※対象/0歳児から4歳までの子と保護者
- ※ねんねの赤ちゃんは、バスタオル1枚



《あそびの部屋ボランティアスタッフ養成講座を開講します》

興味のある方、どうぞご参加ください。詳しくは次号の公民館だよりをご覧ください。

- ・日時：令和6年2月20日、27日、3月5日(火)全3回
午前10時～11時30分
- ・対象：成人10人(先着) ※託児有り

初心者のためのグラウンドゴルフ講習会

新企画

ふじみの大学でおなじみのグラウンドゴルフが、初心者向けに模様替えして独立しました！
グラウンドゴルフをこれから始めてみようという方、始めて間もない初心者の方、字町チームに参加するためのステップアップにお役立てください。



- 開催日 **12月7日(木)午後1時30分～4時**
- 会 場 南台ふじみ公園
(雨天時：大東南公民館1階 集会室・学習室1号)
- 対 象 グラウンドゴルフ初心者
(競技歴0～2年で60歳以上の方)
- 経 費 300円(保険代・スコアカード代)
- 定 員 30名(先着)
- 申込み **11月15日(水)午前10時30分～(先着)**

窓口・電話・ファックスで受付けます。

※受付時間は、平日の午前9時から午後5時までです。

※参加経費は、11月22日(水)までに納付してください。納付をもって、正式な申込みとします。

- 申込みに際してのお願い

ご本人の申込みに限ります。代理の方の申込みはできません。ただし、ご夫婦で申込みの場合は、どちらの方がまとめて申込みができます。トラブル防止のため、恐れ入りますがご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

保健推進員コーナー

お腹の赤ちゃんもママも健康に！

妊娠中は、お腹の赤ちゃんの成長に伴って、つわりや便秘など様々な体の変化が起こります。お母さんの健康と、赤ちゃんのすこやかな発育のために、食事にも気を配りましょう。

【妊娠中の食事はバランスを意識して】

つわりで食欲がない時は、食べられる時に食べられるものを口にしましょう。つわりが落ち着いてきたら、適量をバランスよく食べることを意識しましょう！

主食・主菜・副菜が揃うと栄養バランスが良くなります。



【便秘を予防しましょう】

妊娠中は便秘になりがちです。水分をこまめにとり、食物繊維を多く含む野菜を積極的に食べましょう。

【お酒は我慢しましょう】

妊娠中の飲酒は、低体重や発育の遅れ、脳障害など赤ちゃんに深刻な影響を及ぼすことがわかっています。妊娠中のどの時期でも、少量の飲酒でも可能性があるため、妊娠中の方は完全にお酒をやめるようにしましょう。大切な赤ちゃんのため、ビタミンCや食物繊維がたっぷりとれるフルーツなどを食べてリフレッシュしましょう。



(川越市保健所健康づくり支援課)