

健康ウォーク

第3回 6月19日(日) 雨天中止
～狭山茶畑と加治丘陵をめぐる～

集合：西武池袋線 入間市駅

集合時間：午前9時30分

西武新宿線	西武池袋線
南大塚駅	所沢駅(乗り換え)
8:35	8:52
8:44	9:01
	入間市駅
	9:15
	9:18

解散：西武池袋線 仏子駅

解散予定時刻：午後3時頃

- 【定員】 先着50人 【対象】 20歳以上
- 【参加費】 100円 ※開催日に現地で支払い
- 【申込み】 5月18日(水) 午前10時から電話、FAXで
名前、ふりがな、性別、住所、電話番号をお知らせください。

※今年度、参加費は各回ごとに100円がかかります。
※現地集合、現地解散となります。集合時間(午前9時30分)までに、入間市駅へお越しください。
解散時間は午後3時頃になりますが、距離・コースによって前後します。
※交通費、昼食、飲物等各自ご用意ください。特に水分補給のための飲物は充分にご用意ください。
服装・靴は、ウォーキングに適したものを。
※開催日当日、現地での参加申込みはできませんのでご注意ください。



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
調良好な方先着10組

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

- 5月は 12日・19日・26日(木) 午前10時～11時30分
- 6月は 9日・16日・23日(木) 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
・持ち物/ねんねの赤ちゃんは、バスタオル1枚



公民館の申し込み・休館日のお知らせ

- ◆7月分の抽選予約申込日 5月1日～25日(4コマまで)
抽選日 5月26日
抽選結果確認期間 5月27日～月末
- ◆6月分の先着予約申込日
先着受付①(合計6コマまで) 5月1日～7日
先着受付②(合計7コマ以上) 5月8日～



- ◎5月の休館日
5月 3日(火) 憲法記念日
5月 4日(水) みどりの日
5月 5日(木) こどもの日
5月 27日(金) 館内整理日
- ◎6月の休館日
6月 28日(火) 館内整理日



※本紙掲載事業につきまして、新型コロナウイルス感染症の状況や天候等により、急な中止もございます。ご了承ください。

大東南公民館だより



5月10日一部修正版

No.433号 2022年5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

季節の遊び 7月2日(土) 10:00～12:00

たなぼた

七夕かざりをつくろう

公民館にかざる大きな七夕かざりと、
お家でかざる小さな七夕かざりをつくろう!



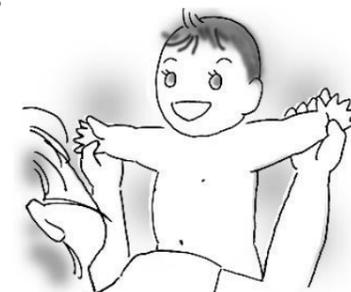
- 対象 小学生・幼児、およびその保護者
- 参加費 100円(材料費等) ※6/24(金)、午後5時までに公民館へお納めください。
- 場所 大東南公民館 1階 集会室・学習室1号
- 定員 15組 30人程度(先着)
- 申込み 6月2日(木) 午前10時30分から受付開始。窓口優先、電話、FAX可。
※名前、住所、電話番号、学校名、学年をお知らせください。

★★★かざりたいものをお家で作って持ってくるのも大歓迎です★★★

♡ ペアレンディング・タッチ ♡

ベビーマッサージと誕生学®マインドをミックスした、タッチケアを学びましょう!

- 日程 7月19日(火)、26日(火)、31日(日) 全3回
- 会場 大東南公民館 集会室・学習室1号
- 時間 午前10時～正午(受付開始9時40分)
- 対象 2か月～ハイハイ前(8か月くらいまで)の赤ちゃん和妈妈
3回目の7月31日はパパも一緒に参加してください。
- 定員 10組(先着)
- 参加費 1組500円(手帳とオイル代) ※参加費は6月中にお納めください。
- 持ち物 大判バスタオル・フェイスタオル・45ℓのビニール袋・
赤ちゃんのお出かけグッズ(おむつ・ミルク等)
- 申込み 6月10日(金) 午前10時30分より、
大東南公民館窓口または電話・ファクスで
①ママ(パパ)のお名前
②ご住所
③電話番号
④赤ちゃんのお名前(ふりがな)生年月日
をお知らせください。



ふじみの大学のご案内

青葉香る季節になりました。若さをテーマに共に運動し、歌い、学びましょう。
来たれ、この学び舎に！みなさんのご入学をお待ちしております。

●日程 ★講座内容・講師は変更になることがございます。ご了承ください。

回	日 時	内 容	講 師
1	7月14日(木)	開講式、合奏鑑賞	大正琴グループ 五月会
2	7月28日(木)	大東地区の河川と災害 ～天気予報から危険を予知する～	防災士 田中 緑 氏
3	9月 8日(木)	「鎌倉殿の13人」と名所鎌倉の良い所	歴史研究家 中鉢 英美 氏
4	9月22日(木)	終活セミナー(仮)	行政書士・社会福祉士 川畑 静美 氏
5	10月27日(木) ※5/10修正	グラウンドゴルフ ※荒天時は中止	川越市グラウンド ゴルフ協会指導者
6	11月10日(木)	社会見学	公民館職員
7	11月24日(木)	シニアからの健康生活 ～バランスの取れた食生活を考えよう～	野菜ソムリエプロ 重田 健一 氏
8	12月 8日(木)	童謡・唱歌を楽しむ	女声合唱団指揮者 島田 もと子 氏
9	12月22日(木)	健康体操でいきいきと	認定健康指導員 室橋 美喜子 氏
10	1月12日(木)	認知症を知る 高齢者の人権	地域包括支援センター だいとう 職員
11	1月26日(木)	川越の歴史(仮)	川越市立博物館職員
12	3月 2日(木)	閉講式、大道芸	大道芸人 野津 鷹王 氏

★上記日程各講座の時間は、午後1時30分開始～3時終了予定です。ただし、第5回は午後4時まで、第7回は1日日程、第12回は午後3時30分終了予定です。

- 会 場 大東南公民館 1階 集会室・学習室1号 ほか
- 定 員 120名(先着) ●対 象 大東地区在住で60歳以上の方
- 経 費 500円(申込時集金、おつりの無いようにお願いします。)
※社会見学は別途負担
- 申込み 6月9日(木)午前10時30分～ 1階 集会室・学習室1号
定員未満の場合の締め切りは、6月23日(木)まで
- 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、どちらかの方がまとめて申込みができます。トラブル防止のため、ご面倒でございますがよろしくご協力のほどお願いいたします。

＜ふじみの大学運営委員を募集します！＞

大東南公民館で毎年開催されている「ふじみの大学」の運営についてお手伝いをさせていただく“運営委員”を募集(若干名)します。希望者多数の場合は抽選とします。

○運営委員の役割は、ふじみの大学開催日当日の会場の設営・撤収と参加者受付、開催日程や内容の変更があった場合の協議、また次年度内容に関する協議などです。

◎応募条件 大東地区内在住の60歳以上の男女 ※ご連絡は、大東南公民館まで

＜南文化会館「ジョイフル」からお知らせ＞

川越市制100周年記念事業 「気軽にクラシックvol.1」

市内で活動するアーティストによる心温まる&楽しいコンサート。生の音に間近で触れてみませんか。

開催日：6月26日(日)

- ①SPICY4：午前11時～ アコーディオンと3本のクラリネットによるカルテット
- ②熊原彩：午後2時～ ピアノ伴奏なしのチェロの音色を楽しんでみませんか。

対 象：①0歳～ ②未就学児入場不可 定 員：先着35人 経 費：500円 全席自由
申 込：南文化会館、やまぶき会館、西文化会館で5月7日(土)午前9時から販売

＜登録グループ公開講座＞「大東南ソフトエアロビクス」主催

○みんなでエアロビ健康美

エアロビクスコンビネーション・筋トレ・ストレッチなど！

申込みは不要です。当日、直接会場にお越しください。

- 日 時：6月16日(木)・23日(木) 午前10時～12時
- 会 場：大東南公民館 集会室・学習室1号
- 対 象：成人女性 ●費 用：無料
- 持ち物：運動のできる服装、靴、バスタオル1枚、飲み物など



＜会員募集＞ 大東南ソフトエアロビクス

- 内 容：エアロビクス、ストレッチ運動など ●対 象：成人女性
- 場 所：大東南公民館 ●日 時：毎週木曜日、午前10時～12時
- 入会金：1,000円 ●会 費：月2,300円
- 指導者：永井満喜美先生 ●申込先：岩淵(☎222-0182)



＜ランチタイムコンサート＞「アンサンブル初雁」



郷愁を感じさせるハーモニカの音色と、南国のゆったりとした時を感じさせる癒しのウクレレがあなたの心をほっこりさせてくれます。

【日 時】6月16日(木) 午後1時開場 1時30分開演
【定 員】30人(先着) 市内在住在勤の成人 【参加費】無料
【申込み】5月20日10時30分から、電話・FAXにて
大東南公民館へお申込みください。

＜子ども自習室＞ 公民館のお部屋を開放します。勉強道具は各自お持ちください。

- 日 時：5月26日(木)、6月30日(木)午後4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) ※当日直接会場受付。
- 費 用：無料



※コロナウィルス感染症予防のため、マスクの着用、事前検温にご協力ください。

＜保健推進員コーナー＞「今から始めよう！熱中症予防」

熱中症は、ゴールデンウィーク明けの急な気温の変化や、梅雨時期の湿度の高い日など、身体が暑さに慣れていない時に起こりやすくなります。今から始めても、決して早くはありません。コロナ禍でも、以下の「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントに注意し、熱中症予防に取り組み始めましょう。

- ①のどが渇く前に、こまめに水分補給する
- ②換気をしながらエアコンを使用する
- ③暑くなる季節より前から、適度な運動等で汗をかき暑さに慣れる
- ④適宜マスクをはずす

※気温、湿度の高い中でのマスク着用は要注意。屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合には、マスクをはずしましょう。熱中症は、予防方法を知っていれば防ぐことができます。「のどは渇いていない？」など、周りの人みんなで声をかけ合い、熱中症を予防しましょう。また、少しでも「おかしい」と思ったら、我慢せず医療機関を受診しましょう。

(川越市 健康づくり支援課)