

# 霞ヶ関公民館だより 1月号

霞ヶ関公民館 〒350-1175 川越市大字笠幡177番地1

TEL:049-231-1009 FAX:049-239-1086



川越市マスコットキャラクターときも

## 新春のお慶びを申し上げます

皆様におかれましては、お健やかに新年をお迎えのことと存じます。旧年中は公民館活動にご支援ご協力をいただき、ありがとうございました。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

令和7年 霞ヶ関公民館 職員一同



\*発行の都合上、12月中に回覧される場合は、ご了承のほどお願いいたします。

霞ヶ関公民館 成人学級

## かすみ健康講座

食・体・頭の健康に関するさまざまな事を学びませんか？  
かすみ健康講座を通して健康になりましょう！！

### テーマ「姿勢を改善しよう」～タオルを使ったストレッチ～

- 【開催日】 令和7年2月14日(金)・21日(金)《全2回 連続講座》
- 【時間】 10時～11時30分
- 【場所】 霞ヶ関公民館 会議室・講座室
- 【対象】 市内在住・在勤の成人、両日参加できる方
- 【内容】 タオルを使ったストレッチ
- 【講師】 介護予防体操指導員 清宮 薫
- 【定員】 20名(先着)
- 【参加費】 無料
- 【持ち物】 フェイスタオル・飲み物
- 【申込み】 令和7年1月15日(水)9時から



来館、電話またはFAXで霞ヶ関公民館まで  
FAXの場合は、①講座名「かすみ健康講座」、②氏名(ふりがな)、  
③住所、④日中連絡可能な電話番号を明記し、下記FAX番号まで  
送信してください。

※1月15日(水)17時の時点で定員を超える参加申込みがあった  
場合は抽選を行います。抽選の結果、受講できなくなった方には、  
1月末までにこちらから電話等で連絡をいたします。

【問い合わせ先】 霞ヶ関公民館 電話：049-231-1009  
FAX：049-239-1086

令和6年度霞ヶ関公民館高齢者学級

## \* さわやか倶楽部 \*

身近な課題を学習し、受講生同士の交流と親睦を深めます

回	月日	時間	テーマ・内容	講師等
1	2月14日(金)	13:30～15:00	バイオリンデュオによる バレンタインコンサート	楓の会
2	2月21日(金)	13:30～15:00	楽しく学ぶ!認知症予防講座 認知症の理解	明治安田生命
3	3月7日(金)	10:00～11:30	環境講座 ～食品ロス対策 野菜、果物の保存 法を学びましょう～	野菜ソムリエプロ 重田 健一 氏
4	3月14日(金)	10:00～11:30	災害に備えて ～いのちを守るために準備すること～	防災士 田中 緑 氏

\*内容等については、都合により変更する場合があります。

- 【会場】 霞ヶ関公民館 会議室・講座室 【定員】 36名
- 【対象】 霞ヶ関地区在住または在勤の60歳以上の方
- 【参加費】 無料
- 【申込み】 1月21日(火)9時から霞ヶ関公民館(電話・FAX可)



※4回全てに出席できる人を募集します。どうしても出席できない日(回)がある場合  
や、特定の日(回)のみの受講を希望する場合は、ご相談ください。

※1月21日(火)17時の時点で定員を超える参加申込みがあった場合は、抽選を行  
います。抽選の結果、受講できなくなった方には、1月24日(金)までにこちらから電話  
等で連絡をいたします。

※定員に空きがある場合などは、随時、追加の受講受付を行います。

[ 霞ヶ関公民館 TEL 231-1009 FAX 239-1086 ]

霞ヶ関公民館登録グループ「ザ・スマイル」公開講座

## ☆3B体操☆

- 日時：令和7年1月27日(月)13時30分～15時
- 会場：霞ヶ関公民館 会議室・講座室
- 内容：健康体操
- 対象：健康体操をやりたい人
- 定員：なし
- 参加費：無料
- 持ち物：動きやすい服装・飲み物・タオル
- 講師：原 理恵子先生



3B体操とは？  
3つの用具(ボール・ベル・  
ベルター)を使って、誰で  
も無理なく楽しむことが  
できる体操です！

※申し込みは不要です。

※会員になられた場合の会費は、月1,750円となります。

# 第36回かすみ子どもまつりを 11月17日(日)に開催しました!!



創作ダンス体験



ジャンボ紙芝居



おもちつき体験



ミニ布ぞうり作り



交通安全教室



少年野球教室

今年も盛大に開催することができました。

ご参加、ご協力いただきありがとうございました。



## 地域講演会が開催されました!

【主催：霞ヶ関体育・文化振興会、霞ヶ関郷土史研究会 後援：霞ヶ関公民館】

12月14日(土)に地域講演会が霞ヶ関西公民館で次のとおり開催されました。

○演題 「霞ヶ関村の誕生と霞ヶ関小学校の歴史」

○講師 發智金一郎氏・飯島 清氏(霞ヶ関郷土史研究会)



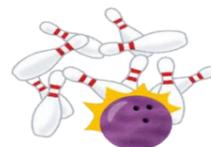
## 自治会対抗ボウリング大会が開催されます!

日時 令和7年1月12日(日)10時より開会式を予定

場所 新狭山グランドボウル

主催 霞ヶ関体育・文化振興会

※参加申込みは、令和7年1月6日(月)まで(厳守)に自治会ごとにとりまとめ霞ヶ関公民館あてにご提出ください。



## ～公民館からのお知らせ～

公民館施設の利用には利用者登録が必要です。1月中の公民館の使用申し込みは次のとおりです。

### ○1月の休館日

☆1日(水)～3日(金)年始休館日

☆13日(月)成人の日 ☆29日(水)館内整理日

### ○公民館施設の利用申込

「公共施設予約システム」の利用時間は、午前4時から翌日午前2時までです。ただし、毎月1日のみ、午前9時からの利用になります。

☆ 3月分の抽選予約申込み…1月1日～25日

4コマまで予約可

☆ 3月分の抽選日…1月26日

☆ 3月分の抽選結果の確認…1月27日～月末

☆ 2月分の先着予約申込①…1月1日～7日

抽選当選分含め6コマまで予約可

☆ 2月分の先着予約申込②…1月8日～

予約コマ数の制限なし

☆ 1月分の先着予約申込…受付中



## 子育てサロン ママたちのホットタイム



【開催日時】 1月14日(火) 10:00～11:30

1月28日(火) 10:00～11:30

【対象】 0歳～4歳 妊婦さんも歓迎!

【会場】 霞ヶ関公民館 会議室・講座室

子育てサロンは、育児の情報交換をしたり、仲間をつくるための保護者同士の交流の場です。参加費無料、途中の出入も自由です。事前の申し込みも不要ですので、お気軽にご参加ください。

## ～保健推進員だより～ 自分の適正体重を知ろう!

「肥満」が高血圧やメタボリックシンドロームなどの生活習慣病を引き起こすリスクを高めることは広く知られてきました。しかし「痩せ」もまた、骨粗しょう症のリスクを高めるほか、免疫力の低下、卵巣機能の低下を招くなどの悪影響を及ぼすのです。

体重は、太りすぎ・痩せすぎのどちらの場合も健康に悪影響を与えるので注意が必要です。他人の体型と比べるのではなく、自分の標準体重を基準にして健康な状態を目指しましょう!

【STEP1】  
身長から、自分の適正体重を知る!

身長(m) × 身長(m) × 22 = 適正体重

(例) 1m60cmの方なら…

1.6 × 1.6 × 22 = 56.32kg

→56.32kgが適正体重です。

【STEP2】  
体重と身長から、BMI値を計算する!

体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m)) = BMI値

(例) 1m60cmで50kgの方なら…

50 ÷ (1.6 × 1.6) = 19.53

→BMI値は19.53です。

18歳から49歳ではBMI値が25を超えると「肥満」、18.5未満が「痩せ」と定義されています。適正体重を知り、日々の健康づくりに活用してみましょう。

川越市保健推進員協議会霞ヶ関支会(川越市健康づくり支援課)