

霞ヶ関公民館だより 9月号

霞ヶ関公民館 〒350-1175 川越市大字笠幡 177 番地 1
電話番号:049-231-1009 ファクス番号:049-239-1086



川越市マスコットキャラクターときも

子育てサロン ママたちのホットタイム

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。

開催日時 令和8年9月8日(火) 午前10時00分から午前11時30分

対象 0歳～4歳 妊婦さんも大歓迎♥

会場 霞ヶ関公民館 会議室・講座室

※事前申込みは不要です。お気軽に会場へおいでください。

参加費は無料。 途中の出入も自由です。



子どもから大人までスポーツを楽しむ祭典!

令和8年度 第8回

霞ヶ関スポーツフェスティバル

霞ヶ関スポーツフェスティバルが下記のとおり開催されます。奮ってご参加ください。

お一人でも参加できます!

開催日時 令和8年10月11日(日) 午前9時00分から午前11時30分

開催場所 霞ヶ関中学校 体育館、格技棟及び運動場

開催種目 ①ボッチャ体験競技、②ストラックアウト・・・・・・体育館(上履き持参)
③低床型玉入れ・・・・・・格技棟(はだし、靴下)
④ホールインワンチャレンジ(グラウンド・ゴルフ)・・・・・・運動場
⑤お米ピタシコーナー(今年もやります!)・・・・・・本部受付となり

主催 霞ヶ関地域会議、霞ヶ関体育・文化振興会 後援 霞ヶ関公民館

※詳細は別に配布するチラシをご覧ください。

霞ヶ関体育・文化振興会主催の令和8年度第30回霞ヶ関地区自治会対抗女子ソフトバレーボール大会は、中止となりました。

霞ヶ関地域人権講演会

霞ヶ関公民館・霞ヶ関西公民館 共催事業

「ヤングケアラーのために 私たちができること」

ヤングケアラーについての基本的な理解をはじめ、ヤングケアラーのために私たちができることを一緒に考えてみましょう!

【内容】ヤングケアラーとワーキングケアラー支援について、わかりやすくご説明します。

【日時】11月11日(水)
午後1時30分～3時

【会場】霞ヶ関公民館

【対象】市内在住・在勤・在学の方
ご興味のある方どなたでも
(先着40人)

【講師】埼玉県福祉部地域包括ケア課職員

【経費】無料

【電子申請はこちら】

【申込】10月7日(水) 午前10時から電子申請・霞ヶ関西公民館窓口・電話にてお申込みください。

※会場とお問合せ先(申込先)が異なりますのでご注意ください。

【お問合せ】霞ヶ関西公民館 TEL 049-227-6551
FAX 049-227-6710

【受付時間】平日 午前8時30分～午後5時15分



霞ヶ関公民館登録グループ公開講座のご案内

3B 体操 (ザ・スマイル)

日 時 令和8年10月19日(月) 午後1時30分から午後3時00分
会 場 霞ヶ関公民館 会議室 講座室
対 象 健康体操に興味のある方
定 員 なし
参加費 無料
持ち物 動きやすい服装、飲み物、汗ふきタオル
講 師 原 理恵子先生
申込み 9月14日(月) 午前9時から霞ヶ関公民館で受付(電話・ファクス、当日受付可)
問い合わせ 電話:049-231-1009 ファクス:049-239-1086



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!



太極拳でからだを動かしませんか (太極拳舞鶴)

日 程 令和8年10月24日(土) 午前10時00分から午前11時30分
会 場 霞ヶ関公民館 会議室・講座室
内 容 八段錦と太極拳(二十四式)の練習
対 象 一般成人
定 員 7人(先着順)
参加費 無料
持ち物 動きやすい服装・靴、飲み物
講 師 川口 千代美 先生
申込み 9月14日(月) 午前9時から霞ヶ関公民館(電話・ファクス可)
問い合わせ 電話:049-231-1009 ファクス:049-239-1086



～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。
9月中の公民館の使用申し込みは次のとおりです。

○9月の休館日

- ☆ 21日(月)敬老の日 ☆ 22日(火)国民の休日 ☆ 23日(水)秋分の日
☆ 30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、先着予約の受付開始日(毎月1日)のみ、午前9時からの利用となります。

- ☆ 12月分の抽選予約申込み…9月1日～25日 4コマまで予約可
☆ 12月分の抽選日……………9月26日
☆ 12月分の抽選結果の確認…9月27日～月末

☆ 11月分の先着予約申込①…9月1日～7日 抽選当選分含め6コマまで予約可
☆ 11月分の先着予約申込②…9月8日～ 予約コマ数の制限なし

☆ 9、10月分の先着予約申込……受付中

保健推進委員だより あと一皿ずつ野菜と果物をプラス

みなさんは毎日どのくらいの野菜や果物を食べていますか。

野菜や果物には、カリウムが多く含まれ、カリウムはナトリウム(食塩に含まれる成分)を体外に排泄しやすくします。そのため、高血圧等の循環器疾患の予防に効果があると言われています。

【野菜は1日350g以上を目指しましょう】

1食分の野菜量の目安は両手1杯分。

加熱なら片手のひら1杯分。

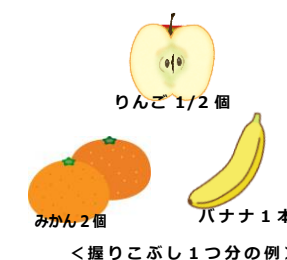
まずはいつもの食事にプラス1皿から始めてみましょう。



【果物は1日200gを目指しましょう】

1日分の果物の量の目安は握りこぶし1つ分。

朝食や間食などにぜひ取り入れましょう。



9月は「食生活改善普及運動月間」です。ご自身の普段の食生活を振り返ってみませんか。

川越市では「簡単!お手軽野菜レシピ」をホームページに掲載しています。ぜひご活用ください。



川越市ホームページ
「お手軽野菜レシピ」
動画も掲載中!

(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)

公民館だよりは川越市のホームページで見ることができます。

トップページから、<暮らし>文化・教養>公民館>霞ヶ関公民館>霞ヶ関公民館だよりの順に選択してください。下の二次元コードでもアクセスできます。



霞ヶ関公民館だより



霞ヶ関公民館



公民館の講座関連情報