



伊勢原公民館だより



名細公民館・伊勢原公民館共催事業

「睡眠」と「健康」の知恵袋講座

「眠りたくてもなかなか眠れない」、「年齢とともに眠りが浅くなった」など、睡眠のお悩みはありませんか？

眠りと健康の意外な関係をご紹介します（参加費無料）

日 時：全2回（約70～80分／各回）

【第1回】令和6年11月 8日(金) 午後2時から

テーマ：最適な「睡眠」を考える

健康増進イベント：血管年齢測定会

☆測定結果シートを差しあげます！

【第2回】令和6年11月15日(金) 午後2時から

テーマ：よい睡眠のための睡眠環境

健康増進イベント：ベジチェック®測定会

☆測定結果シートを差しあげます！

会 場：名細公民館 1階 多目的室

対 象：市内在住の18歳以上の方

定 員：先着30名(事前申込み制)

申込み：令和6年10月15日(火) 午前10時から

電話（231-0001）またはファクス（239-1166）で

名細公民館まで



※ファクスの場合は、住所・氏名（ふりがな）・

年齢・電話番号・講座名（睡眠と健康の知恵袋講座）をご記入ください

川越市立西図書館・伊勢原公民館共催事業

バリアフリー映画会のご案内

健常者の方も、視・聴覚に障害のある方も楽しんでいただける映画会です。
通常の映画に場面の变化を説明する音声ガイドと日本語字幕がついています。

(上映作品) 「ケアニン～あなたでよかった～」

2017 年公開 日本映画 105 分

監督 鈴木 浩介

出演 戸塚 純貴、松本 若菜 ほか

日 程：令和 6 年 11 月 10 日(日)

会 場：伊勢原公民館 多目的ホール(入場無料)

開 場：午後 1 時 00 分

上 映：午後 1 時 30 分～

定 員：先着 50 名(事前申込み制)

申込み：11 月 1 日(金)9 時 30 分から

電話(237-5660)・ファクス(237-5661)

または直接西図書館

※ファクスの場合は、催し物名・住所・
氏名・連絡先をご記入ください

持ち物：室内履き

協 力：声なびシネマわかば



子育てサロン



さくらちゃん



育児中の方が気軽にしゃべりや情報交換ができる場です。

お子様ものびのび遊べます。保育サポーターがお手伝いします。

はじめての方や妊婦さんも大歓迎です。

出入り自由!!お好きな時間に★



日時：10月11日(金) 午前10時～11時30分

会場：伊勢原公民館 集会室

対象：0歳児から未就学児

定員：10組(事前申込不要)

★10時30分から西図書館
職員による読み聞かせ・
手遊びがあります!!

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

10月の『おもちゃの病院』は休診となります

次回は 11月24日(日)



☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

霞ヶ関北小学校・伊勢原公民館・西図書館の合同文化祭



ゆう はと さい 優 鳩 祭



日時：10月26日(土) 8:40～12:00



伊勢原公民館まつり

日時：10月27日(日) 10:00～15:00

詳しくは添付のチラシをご確認ください





健康づくり支援課からのお知らせ 【シェイプアップ運動教室】



運動不足が気になる方、運動を始めるきっかけをお探しの方にお勧めの教室です。

今回はウォーキングや筋力トレーニングの他に、楽しい音楽に合わせたリズム体操を行う予定です！

初回には管理栄養士の講話もあります。メタボ予防のためにも、食事と運動のコツをつかみましょう。

- ☆日 時 令和6年11月25日、12月2日、16日（月）
14時00分～15時45分
- ☆対象者 市内在住の18歳以上の方 ※3回全て参加できる方
- ☆定 員 20名（初めての方優先、定員を超えた場合は抽選）
- ☆会 場 伊勢原公民館 学習室1・2号
- ☆参加費 無料
- ☆申込み 現在受付中。11月13日（水）までにホームページの電子申請または電話にて、**健康づくり支援課地域保健担当**へお申し込みください。
（電話：229-4120）



10月の休館日	伊勢原公民館	西図書館（電話 237-5660）	
	14日(月) スポーツの日 31日(木) 館内整理日	7日(月) 21日(月) 28日(月)	15日(火) 25日(金)

伊勢原公民館だより 第268号 令和6年9月25日発行

川越市伊勢原公民館 〒350-1108 川越市伊勢原町5-1-1

TEL:049-237-5676 FAX:049-237-5677

