

伊勢原公民館だより



心に効くヨガ

～ヨガのお話とマインドフルネス瞑想体験～

心に効く

理由がある。

ヨガの知恵

と瞑想で、

明日が

もっと軽くなる。



講師

ヨガインストラクター
柴原 絵理子氏

■日時：6月13・20日(土) 全2回 午前10時～11時30分

■内容：第1回目 ヨガの講話と実技

第2回目 マインドフルネス瞑想体験と交流会

■会場：伊勢原公民館 学習室1・2号

■対象：市内在住・在勤の18歳以上

■定員：20人(先着)

■参加費：無料

■持ち物：飲み物・バスタオル(お持ちの方はヨガマット)・羽織・筆記用具

■申込み：5月21日(木)午前7時～6月7日(日)までに電子申請

■問合せ：伊勢原公民館 TEL:049-237-5676 FAX:049-237-5677



伊勢原公民館主催事業

いせはらで遊ぼう(前期)

川越シニア大学「小江戸塾」のみなさんといろいろな遊びを体験します ✨

	日時	内容	会場	参加費
①	6月13日(土) 9:30~12:00	たこ 凧を作って遊ぼう	多目的ホール 霞ヶ関北小校庭	100円
②	7月11日(土) 9:30~12:00	紙を使って遊ぼう (折り紙、紙ブーメラン、 紙飛行機など)	多目的ホール	100円

※複数の日程にお申込みいただけます。

対象 市内に住んでいる小学生(定員 各回16人・先着)**持ち物** 上履き・水筒・汗拭きタオル**申込** 5月12日(火) 午前7時から 6月9日(火) までに**電子申請**—お申込み完了後、6月9日までに窓口にて
参加費のお支払いをお願いします。—

↑お申込みはコチラから



後期は、8月21日(金)、

9月19日(土) 開催予定!

詳細は、伊勢原公民館だより7月号で
お知らせします☆彡

お問い合わせ : 伊勢原公民館 TEL:049-237-5676 FAX:049-237-5677

「おもちゃの病院」開院

ボランティアグループ「小江戸おもちゃ119」が、
こわれてしまった**おもちゃ**を修理します！
当日直接、伊勢原公民館へ



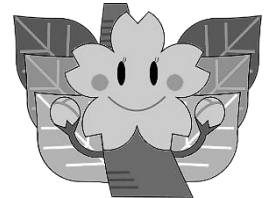
◎受付日時 5月24日(日) 午前10時から正午まで

◎受付個数 一家族 おもちゃは4個まで

◎修理代 無料(部品代は実費です)

★★

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：5月15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！！

★★

<伊勢原公民館活動グループ会員募集>

団体名	ストレッチ& リズム体操クラブ
内容	ストレッチとリズムダンス
対象	女性
活動日時	毎週土曜日 午前10時～11時半
活動場所	伊勢原公民館
入会金	1,000円
会費	2,500円(月)
指導者	福田 壽子

運動不足、肩こり、うつむきがちな姿勢が気になる女性の方の入会をお待ちしています。
楽しく時間を過ごしたあと、気分がさっぱりしますよ！
見学をご希望の方は下記までご連絡下さい。

申込先: 斎藤 孝代
049-234-1186



【保健推進員だより】

今から熱中症予防をはじめましょう

梅雨の晴れ間や梅雨明けの蒸し暑い時期は、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症のリスクが急激に高まります。本格的な夏が来る前に、少しずつ「暑さに強い体」を作っていきましょう！

1. 「暑熱順化（しょねつじゅんか）」で汗をかける体に！

体が慣れるまでには数日から2週間ほどかかります。
無理のない範囲で、今から準備を始めましょう。

＜暑熱順化とは…＞

体を暑さに慣らして、
上手に汗をかいて体温を調節
できるようにすること。

- **ウォーキング**：1日約30分、週5回程度。
- **入浴**：湯船に浸かる（2日に1回程度）。
- **適度な運動**：ストレッチ等を1回30分程度。

※体調や気温に合わせ、無理はしないでください。



2. 日常生活で気をつけたい3つのポイント

- **水分をこまめに**：のどが渇く前にコップ一杯の水を補給しましょう。
- **睡眠環境**：快適に整え、夜間の熱中症を防ぐためエアコンや扇風機を上手に使いましょう。
- **十分な睡眠**：睡眠とともに食事もしっかり摂り、暑さに負けない体をつくりましょう。

少しでも「おかしいな」と感じたら、無理をせず涼しい場所で休み、医療機関に相談しましょう。

（川越市 健康づくり支援課）

5月の休館日	伊勢原公民館	西図書館（電話 237-5660）
	3日(日・祝) 4日(月・祝)	11日(月) 18日(月)
	5日(火・祝) 6日(水・振休)	25日(月) 29日(金)
	27日(水) 館内整理日	

伊勢原公民館だより 第287号 令和8年4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

