

川鶴公民館だより

令和6. 7. 25
第 358 号

〒350-1176 川越市川鶴 2-8-3 TEL 233-9306

FAX 239-1088



HPでも
ご覧いただけ
ます。

川鶴公民館・霞ヶ関西公民館共催



シニアのためのスマホ教室 スマホの基本とキャッシュレス体験



「スマホを使いこなせていないな」「スマホ決済って難しそう…」
そんな悩みを解消しませんか？

- 日 時：9月24日（火）午後1時30分～3時30分
- 対 象：60歳以上で、スマホ（スマートフォン）初心者の方
スマホを持っていない方も大歓迎！
- 会 場：川鶴公民館 ■定 員：15人（抽選） ■参加費：無料
- 内 容：スマホの基本知識や操作の学習・スマホ決済の体験
※一人一台、貸出機(Android)を使用します。
- 申込み：往復ハガキまたはファクスにて受付けます。

①講座名「シニアのためのスマホ教室」、②氏名(ふりがな)、
③年齢、④住所、⑤電話番号、⑥ファクス番号(ファクスで
お申込みの場合のみ)を明記し、下記宛先へお送りください。
9月10日(火)必着です。

※申込多数の場合は抽選とし、結果は全員にお知らせします。

■宛先・お問い合わせ先：霞ヶ関西公民館

〒350-1175 川越市笠幡 3001-12

電話 049-227-6551 ファクス 049-227-6710



絵手紙体験教室

初心者の方向けの教室です。丁寧にお教えします。

ぬくもりを伝える絵手紙を描いてみませんか？

- 📎 日時：9月4日(水) 午前10時～正午
- 📎 会場：霞ヶ関西公民館 2階 講座室
- 📎 対象：18歳以上の方
- 📎 定員：10名(先着) 📎 参加費：無料
- 📎 持ち物：①2B～4Bの鉛筆

②書きたい素材(花・くだもの など)

※絵の具や紙はこちらでご用意いたします。



- 📎 申込み：8月1日(木) 午前10時から、電話またはファクスにて
霞ヶ関西公民館へお申込みください。

ファクスの場合は、①講座名「絵手紙体験教室」、②氏名(ふりがな)、
③住所、④電話番号、⑤ファクス番号を明記してください。



【申込み・問合せ先】川越市霞ヶ関西公民館

〒350-1175 川越市笠幡 3001-12

電話：227-6551 ファクス：227-6710

【共催】霞ヶ関西公民館・さくらの会



川鶴地域推進会議 主催

地域交流サロン「みんなの家」

地域交流サロン「みんなの家」は、地域の皆さんの交流の場として、毎月第2・第4月曜日に開催しています。8月の開催予定日は次のとおりです。

皆さまのご参加をお待ちしています。(青空市場も同時開催)

8月19日(月)・26日(月)

時間：午前9時30分～12時

会場：川鶴公民館 1階 図書コーナー

8月26日(月)9:30～12:00 健康相談もあります

(担当:川越市地域包括支援センターかすみ)

予約は不要です。直接会場へお越しください。

【問合せ】川鶴公民館 (TEL 233—9306)



オレンジカフェ

ポッチャを試してみませんか。

オレンジカフェは、認知症の方やご家族、地域にお住まいの方、ケアマネジャーなどの専門職の他、どなたでも参加できる集いの場です。どうぞお気軽にお越しください。お待ちしております。

毎月第2木曜日 14:00～15:00

場所：川鶴公民館 会議室2号

参加費 100 円のご用意をお願いいたします！

【問合せ】川越市地域包括支援センターかすみ

☎049-234-8181

令和6年度 開催日

8月 8日 12月12日

9月12日 1月 9日

10月10日 2月13日

11月14日 3月13日

《会 員 募 集》

只今、女性だけのメンバーで和気あいあいとやっています。

【団 体 名】 **川越ピアノクラブ川鶴**

【活動内容】 ピアノ練習 【募集対象者】 若干名(初心者歓迎)

【活動日時】 毎月第2・第4火曜日 午前9時30分～12時

【活動場所】 川鶴公民館・講座室

【費 用】 入会金1,000円 会費2,500円

【指 導 者】 竹内 洋子 先生

【問 合 せ】 川鶴公民館 (TEL 233—9306)



『睡眠について』

睡眠不足は、肥満、高血圧、糖尿病、心疾患、脳血管疾患、認知症、うつ病などの発症リスクを高めると言われています。みなさんは睡眠時間やぐっすり眠れた実感などを意識していますか。

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」では、世代別に睡眠時間の推奨事項を掲げています。成人では6～8時間（但し高齢者は寢床にいる時間を8時間未満とする）、小学生は9～12時間、中高生は8～10時間の確保が推奨されています。

また、起床時に、よく眠れたという実感（睡眠休養感）を得られることが大切です。この実感を得るには、起床時間を意識することが重要です。

学生や働き世代では、平日と休日の起床時間に2時間以上の差や、寝だめの習慣があると、体内時計が乱れ、時差地域への海外旅行と同様の時差ボケのような状態が生じ、この状態が長期化すると健康を損なうリスクが生じます。

休日前に夜更かしの習慣がある方は、平日も休日もできるだけ毎日同じ時間に眠る習慣をつけることが、睡眠休養感を得るためには大切です。



川越市保健推進員協議会川鶴支会
(川越市健康づくり支援課)

◎ 公共施設予約システムのお知らせ（8月）◎

- 8月分 先着申込み（制限なし） ⇒ 受付中
9月分 先着申込み（6コマまで） ⇒ 8/1（木）から8/7（水）まで
先着申込み（制限なし） ⇒ 8/8（木）から
10月分 抽選申込み（4コマまで） ⇒ 8/1（木）から8/25（日）まで

※10月分の抽選結果の確認は8月27日（火）以降にお願いします。

★ 川鶴公民館8月・9月の休館日 ★

8月：11日(日)山の日、12日(月)振替休日、28日(水)館内整理日

9月：16日(月)敬老の日、22日(日)秋分の日、23日(月)振替休日、
27日(金)館内整理日

