

○ジョイフル体幹トレーニング教室(夜間)

日時: 1月22日(木) ~3月26日 午後7時30分~8時30分 全10回

会場: 川越南文化会館

対象: 市内在住、在勤、在学の13歳以上15人(先着)

※中学・高校生は保護者の同意が必要です。

経費: 6,500円

○ジョイフルピギナーヨガ教室(第2期)

日時: 1月22日(木) ~3月26日 午後3時30分~4時30分 全10回

会場: 川越南文化会館 対象: 市内在住、在勤、在学の18歳以上15人(先着)

経費: 6,500円

申込みは両教室とも川越南文化会館にて、(1) 申込用紙(会館で配布または公社ホームページでダウンロード)に必要事項(氏名、ふりがな、住所、電話番号、生年月日)を記入し、会館窓口に申込み。(2) メールから申込み。(3) FAX又は電話による口頭での申込み。

問合せ先: 川越南文化会館 電話049-248-4115 FAX049-248-4118

《保健推進員だより》「睡眠について」

睡眠不足は日中の眠気や疲労、集中力の低下などの影響だけでなく、心疾患や脳血管疾患、糖尿病や高血圧などの生活習慣病をはじめ、うつ病や認知症など様々な疾患の発症リスクを高めるとされています。

睡眠不足の解消には睡眠時間の確保だけでなく、睡眠休養感(朝目覚めたときにしっかりと休まった感覚)を向上させることが重要です。

ご自身の健康のためにも睡眠時間の確保と睡眠休養感を高めるために、食生活や運動などの生活習慣や睡眠環境等を見直してみませんか。

★毎日をすこやかに過ごすための睡眠5原則(成人版)★

第1原則: 適度な長さで休養感のある睡眠を。6時間以上を目安に十分な睡眠時間を確保

第2原則: 光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを心がけて

第3原則: 適度な運動、しっかりと朝食、寝る前のリラックスで眠りと目覚めのメリハリを

第4原則: 嗜好品とのつきあい方に気を付けて。カフェイン、お酒、たばこは控えめに

第5原則: 眠れない、眠りに不安を覚えたら専門家に相談を

厚生労働省、成人のためのGood Sleepガイドより抜粋

川越市保健推進員協議会大東支会(川越市健康づくり支援課)

今年もどうぞよろしくお願いします。  
大東南公民館職員一同

公民館の申し込み・休館日のお知らせ

◆3月分の抽選予約申込日 1月1日~25日(4コマまで)

◆4月分の抽選予約申込日 1月5日~25日(4コマまで)

抽選日 1月26日

抽選結果確認期間 1月27日~月末

◆2月分の先着予約申込日

先着受付①(合計6コマまで) 1月1日~7日

先着受付②(合計7コマ以上) 1月8日~

◎1月の休館日

1月 1日(木)元日

1月 2日(金)~3日(土)年始

1月 12日(月)成人の日

1月 28日(水)館内整理日

◎2月の休館日

2月 11日(水)建国記念の日

2月 23日(月)天皇誕生日

2月 24日(火)館内整理日

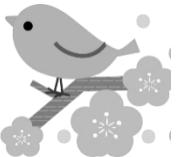


回覧

# 大東南公民館だより

No.477号 2026年1月発行 大東南公民館(〒350-1165 川越市南台3-4-3)

・Tel 049-242-0498 ・Fax 049-240-1755



## 第4回 友遊クラブ

### レクゲームで笑顔

●日 時 2月1日(日) 午前10時~11時30分

●会 場 大東南公民館 集会室・学習室1号

●内 容 みなさんがレクゲームを楽しみましょう!

●対 象 知的障がいのある方と同伴者、

知的障がいに理解ある方などなたでも。

お子様は、保護者と一緒に参加してね。

●募 集 20名(先着) ●参加費 無料

●持ち物 汗拭きタオル、飲み物、当日は動きやすい服装と履物でいらしてください。

●申込み 1月6日(火)午前10時から大東南公民館へ。電話・FAX可



## 屋下がりコンサート～川越ギター愛奏会～

再掲

「アルハンブラの思い出」や「知床旅情」などの名曲を、世界的にご活躍しているマリオ鈴木先生の指揮の下、川越ギター愛奏会の皆さんのが演奏します。

●日 時: 1月21日(水)午後1時30分開場、2時開演

●会 場: 大東南公民館

●指揮者: マリオ鈴木先生 ●参加費: 無料

●定 員: 先着順、50名程度

●申込み: 電話・FAXにて受付中です。



## 《川越歴史散歩》

### 江戸時代から285年間続いた新河岸川舟運

再掲

～明治28年川越鉄道(現西武新宿線)の開設にも触れながら～

○日 程 ①3月 6日(金) 午後1時30分~3時30分

②3月13日(金) 午後0時30分~4時

※②の終了時間は交通渋滞等により変更になる場合があります。

○内 容 ①座学「新河岸川舟運と川越の交通史について」 大東南公民館

②仙波河岸史跡公園、福岡河岸記念館などを散策。マイクロバスで移動。

※徒歩での移動区間もありますので、歩きやすい服装と靴でご参加ください。

○対 象 市内在住・在勤の成人で、2日間出席できる方22名※応募者多数の際は抽選

○参加費 100~150円(保険代、駐車場代等)※参加人数で変わります。

※受講決定後、2月25日(水)までに大東南公民館の窓口で

お支払いが必要です。

○申込み 往復ハガキ又はFAX、電子申請で申込み。

1月30日(金)必着です。

<電子申請用二次元コード>



## 《シニア向け講座》

### スマートフォンの基本とキャッシュレス・防災体験 **再掲**

【日 程】 3月2日(月)・3日(火) 午後1時30分～3時30分

【会 場】 大東南公民館 1階 集会室・学習室1号

【対 象】 市内在住・在勤の55歳以上、スマートフォン未経験者～初歩者の方で、両日とも参加可能な方

【定 員】 20名 ※定員を超えた場合は、抽選になります。

【経 費】 無 料

【申込み】 往復ハガキ又はFAXで申込み 2月16日(月) 必着です。

1. 講座名 2. 住所 3. 氏名(ふりがな) 4. 性別 5. 年齢  
6. 電話番号 7. FAXの方はFAX番号を明記

《往復ハガキ見本》 はがきを開いた状態です。ハガキは1人1枚です。

※記載漏れがありますと、無効となります。ご注意ください。

85	<返信>	講座名
	郵便番号	住 所
	(応募者の) 住所	ふり かな (性別)
	(応募者の) 氏名様	年 齢
	電話・FAX 番号	

85	<往信>	(何も書かない)
	〒350-1165	
	川越市南台 3-4-3	
	大東南公民館 宛て	

**当日はスマートフォン(Android)を貸し出します。**

## おしゃべりサロンのお知らせ



地域のみなさんが集まれるサロンを開催します。各回のテーマに参加するもよし！皆さんとおしゃべりを楽しむもよし！お気軽に参加してください。お手伝いしてくださるスタッフも募集中です。お申し込みは不要です。当日会場へ直接おこしください。参加は無料です。

第4回目は2月18日(水) 午後1時30分～3時30分

テーマは～唱歌を歌いましょう～

「早春賦」、「どこかで春を」、「見上げてごらん夜の星を」など、懐かしい唱歌を、みなさんと一緒に歌います。みなさんと一緒に楽しいひと時を過ごしましょう。

## 《日本語ひろば 参加者・スタッフ募集中！》

大東南公民館では毎週日曜日の午後2時～4時、外国籍の方に、日本語や生活習慣などを学んでもらう「日本語ひろば」を開催しています。事前申込み不要なのでお気軽にご参加ください。

また現在ボランティアスタッフの方を募集しています。ボランティア活動に興味のある方、日曜日の午後に時間が取れる方、お手伝いしていただけませんか？まずは見学！開室日は1月11日、18日、2月1日、8日、15日、22日です。見学希望の方はお電話ください。お待ちしています。

大東南公民館 049-242-0498 担当村田迄。受付時間は平日午前9時～午後5時です。



## 《テラコッタをつくろう》 **再掲**

★内 容 素焼きの焼き物づくり

★日 時 2月7日(土) 午前9時30分～11時30分

★対 象 幼児～小学生とその保護者、中高生、成人でも参加できます。

★定 員 20名(先着)

★参加費 200円(材料費) ※申込時に集金します。

★持ち物 エプロン、手拭き用タオル、使い古しの(捨てても良い)タオル、新聞紙2～3枚

★申込み 1月9日(金)午前10時から、経費を添えて、大東南公民館の窓口で。



## 春の特別イベント

### マリオ鈴木の欧米五線譜紀行

～おしゃれトーク&ギター演奏で、美弦響の世界へと誘います！！～

フォークローレギターの第一人者で作曲家のマリオ鈴木氏が、ペルー民謡の「コンドルは飛んで行く」「アンデスの花祭り」や自作曲「マラガの舞」や「2台のギターの為のプロローグ」など演奏します。ほか出演者は岡田正男氏、藤本美由紀氏です。

【日 程】 3月11日(水) 午後1時30分開場、2時開演

【会 場】 大東南公民館1階 集会室・学習室1号

【定 員】 先着100名

【参加費】 無 料

【申込み】 電話・FAXにて受付。



## 屋下がりコンサート令和8年度出演者募集！

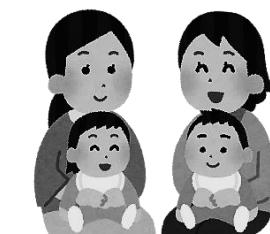
大東南公民館で活動している団体で、令和8年度屋下がりコンサートに出演希望の方を募集します。

午後1時30分開場、2時開演、出演時間は約1時間です。謝礼金はありません。希望の方は、大東南公民館にお問合せください。

### 大東南公民館の子育てサロン

## あそびの部屋

参加費無料&親子共  
体調良好な方



公民館の親子広場です。公園に行くような気軽さでお越しください。託児ボランティアや地域の民生児童委員の方々が、子育ての応援をして下さいます。

●1月は お休みです。

●2月は 5日(木)・12日(木)・17日(火) 計3回

・時 間／午前10時～11時30分

・会 場／大東南公民館

・対 象／0歳児から4歳までの子と保護者

・持ち物／ねんねの赤ちゃんは、バスタオル1枚