

高階公民館だより

回覧

No.528 令和7年7月1日号

発行：高階公民館 〒350-1142 川越市藤間27-1（高階市民センター内）

TEL 049-242-6064 ・ FAX 049-240-1751

Eメール taka-cc★city.kawagoe.lg.jp（@部分を「★」と表示しています。）

高階地区 世帯数：27,009世帯 人口：53,789人 男：26,697人 女：27,092人
（令和7年6月1日現在）☆ 同じ内容をホームページでもご覧いただけます。

川越市マスコット
キャラクター
ときも



子育てサロン

赤ちゃん広場「花っぱ」

お子さんのいるご家族同士で楽しくおしゃべりしませんか♪初めての
方大歓迎！

事前の申し込みは不要です。

当日会場にお越しください。

託児ボランティア「さくらんぼ」
がサポートします。



【日 時】 7月2日(水)

午前10時から11時30分まで

★今回のテーマは「七夕」です★

【会 場】 高階公民館 軽体育室

【対 象】 0歳児、1歳児及び2歳児と保護者

【持ち物】 バスタオル(お昼寝用に必要な方のみ)

【定 員】 20組 50名(先着)



※ご来館される前の検温をお願いしています。

☆ 8月はお休みです。次回は9月3日(水)、テーマは「お月見」です。

小江戸おもちゃ119

高階公民館運営支援

おもちゃの病院

こわれたおもちゃ、なおします！

見学も歓迎！
おもちゃドクターも
募集しています！



【日 時】 7月26日(土) 受付午前10時から12時まで

☆ 予約は不要です。当日直接会場にお持ちください。

【会 場】 高階公民館 講座室2号

【修理数】 先着20個まで(1家族2個まで)

【修理代】 無料(部品代の実費は頂きます。)

【修理例】 プラレール、ぬいぐるみ、ミニカー・ラジコン、
子供用キーボード、キャラクター人形など。

高階市民センターの休館日

◇公民館の休館日 7月21日(月祝)・25日(金)

8月11日(月祝)・29日(金)

◇児童館の休館日 7月7日(月)・14日(月)・22日(火)・28日(月)

8月4日(月)・12日(火)・18日(月)・25日(月)

◇図書館の休館日 7月7日(月)・14日(月)・22日(火)・25日(金)・28日(月)

8月4日(月)・18日(月)・25日(月)・29日(金)





会員募集のお知らせ



3B体操クラブ

【活動内容】 ボール、ベル、ベルター（3B）を使って
音楽に合わせてダンス・体操

【対象】 どなたでも

【活動場所】 高階公民館 軽体育室

【活動日時】 主に水曜日 午前10時より

【入会金】 1,000円

【会費】 月1,500円

【指導者】 斉藤 和子 先生

【申込先】 松本（まつもと）

電話049-245-3135

体験はいつでも自由に参加できます！

3B体操とは…

「遊びの要素」「気軽に」
「誰でも無理なく」を
キーワードに 老若男女問わず
誰でも楽しめるよう
考案された健康体操です



夏休みは公民館で 色々な体験しませんか

表千家茶道クラブ

【内容】 茶道体験

【日時】 8月23日（土）午前9時から正午

【会場】 高階公民館 和室1号、2号

【対象】 高階地区の小学生と保護者

【定員】 先着30名（児童と保護者の合計）

【費用】 1名につき500円

【持ち物】 白いソックス

【申込先】 出牛（でうし） 電話049-246-3833 ※留守電可
7月15日（火）9時から受付
（定員になり次第締め切り）



影絵劇団「虹」

【内容】 ワークショップ「遊ぼう 影絵の仲間たち」

- ・3匹のヤギのがらがらどんのヤギさん トロルをやっつける
- ・しょうじょう寺のタヌキで踊ろう

【日時】 8月23日（土）午後1時から3時半

【会場】 高階公民館 軽体育室

【対象】 親子、きょうだい、友だち

【定員】 30組

【費用】 無料

【持ち物】 なし

【申込先】 当日会場受付（お土産あります）



すこやか倶楽部

当日参加・無料



日 時：7月13日（日）午前10時から11時

場 所：高階公民館軽体育室

対 象：70代までの成人男女（子ども同伴可 保育なし）

内 容：口コモ予防体操、楽らくリズム体操、脳トレ手遊び、ゲーム他

服 装：運動のできる服装（ジーンズ、スカート不可）、上ばき（スリッパ不可）

持ち物：水分、タオル

その他：保険は各自でお願いします

（主催）川越市保健推進員協議会高階支会

（お問い合わせ）矢島 ※可能な限りメールへお願いします

→ kaorup406y833★gmail.com（電話070-5578-0614）

（@部分を「★」と表示しています。）

保健推進員だより

かかりつけ歯科医を持ちましょう

人生100年時代と言われている今、QOLの向上やいつまでも安全に楽しく食事や会話を楽しむためには、歯と口の健康を保つことが欠かせません。

生涯にわたって歯と口の健康を維持するためには、

- ①自分にあった歯と口のケアを行う
- ②かかりつけ歯科医を持つ
- ③年に一度は歯科健診を受ける ことが重要となります。



では、皆さんは、「かかりつけ歯科医」をお持ちですか？

歯を失う原因の多くは、むし歯と歯周病です。歯と口の役割は、食べる、味わう、話す、呼吸するなど、豊かな生活を送るためにとても大切なものです。

また、歯と口の健康は、口の中の問題だけではなく、糖尿病や心筋梗塞、誤嚥性肺炎等の全身の健康とも深く関わっていることがわかっています。毎日行う歯みがきなどのセルフケアも重要ですが、歯石等の自分自身で取り切れない汚れを落とすプロフェッショナルケアを行うことも、歯と口の健康のためには欠かせない取り組みです。また、かかりつけ歯科医があれば、定期的に歯科健診を受けやすく、歯科疾患の早期発見・早期治療につながり、口の中の状態や前回受診時からの変化等も診てもらうことができます。

生涯にわたって「^{けんこう}健口」を維持できるよう、信頼のできる身近な「かかりつけ歯科医」を持つようにしましょう。

川越市保健推進員協議会高階支会
（川越市健康づくり支援課）

高階公民館文化祭 開催決定！

展示発表 10月4日(土)、5日(日)
芸能発表 10月4日(土)
体験会 10月5日(日)

参加団体、個人を募集します。
詳しくは当館内に掲示する実施要項をご覧ください。

～過去開催時の様子～



コーラスの披露



花の展示



たかしなホットメール vol.163



第三ブロック 寺尾自治会 **転倒予防体操で足腰と体力を強化しよう**

～椅子に座って転倒予防体操～

「椅子に座って転倒予防教室」が令和7年6月3日（火）午前10時から寺尾自治会館ホールに於いて開催されました。

当日は曇天にもかかわらず約60名の方々が参加され会場は大盛況でした。常連者や今回始めて参加された方など皆さんが笑顔で体を動かしながら転倒しにくい体づくりに励んでいました。

この教室は自治会主催で毎月、月初に民生委員・児童委員の協力のもとに毎年取り組んで来ました。

元気な足腰と体力を身につけて毎日の外出や買い物をいっそう楽しめるようになりますように。

