

ふくはらスポーツクラブよりご案内



会員の皆様、地域の皆様には日頃より、ふくはらスポーツクラブを温かく見守りながら育てていただき心より感謝申し上げます。当クラブは9年目を迎え、多くの皆様にご入会いただいております。

今年度も、当クラブでは各教室の他、体験会、各種イベント等の企画をしております。今年度開催予定の体験会・イベントを下記のとおりご案内いたしますので、

皆様、どうぞお気軽にご参加ください！！

なお、各定期教室については下記のとおり、子どもたちのミニバスケットボール教室・ヒップホップダンス教室・子どもから大人まで楽しめるスポーツ鬼ごっこ教室・大人のスポーツ吹き矢教室などがあります。 ***皆様のご入会をお待ちしております***

記

定期教室	1年生～4年生ミニバスケットボール	毎週（木）月4回	15：15～17：15
	5・6年生ミニバスケットボール	毎週（土）月4回	9：30～11：30
	スポーツ鬼ごっこ（誰でも）	毎月2回（日）	9：30～11：30
	ヒップホップダンス（小・中学生）	毎月2回 第2・第4（日）	9：30～11：30
	大人のスポーツ吹き矢	毎月2回 第1・第4（土）	13：30～15：30

各種イベント	夏休み子どもの遊び場 サマーフェスティバル	7月27日（土）
	ふくスポスポーツフェスタ	11月17日（日）

※各定期教室は、地域・会場等の都合により日程及び時間の変更があります。また、各種イベントの開催日程・時間・内容につきましても、詳しくはQRコードを読み取り、ふくはらスポーツクラブHPをご確認いただき、お気軽にお問い合わせください。



問い合わせ先

ふくはらスポーツクラブ クラブマネジャー

会長 菊池 美江 090-3513-7615



5月・6月の休館日

【5月】

○5月27日（月）館内整理日

【6月】

○6月27日（木）館内整理日



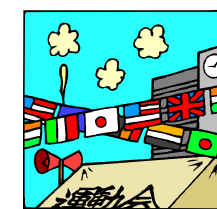
回覧

福原公民館だより

第596号	令和6年 5月 8日 発行	編集・発行 川越市福原公民館
〒350-1151 川越市今福 481-3	TEL 049-242-5005	FAX 049-240-1753
福原地区の人口統計 5月1日 現在	E-mail fukuhara-cc★city.kawagoe.lg.jp	
人口・世帯数	20,919人（男性 10,547人 女性 10,372人）	9,234世帯
前 月 比	+ 22人（男性 + 20人 女性 + 2人）	+ 31世帯 【令和6年4月1日比較】
前年同月比	- 37人（男性 - 12人 女性 - 25人）	+ 124世帯 【令和5年5月1日比較】



福原教育振興会・福原地区体育協力員連絡協議会 令和6年度事業予定



福原教育振興会・福原地区体育協力員連絡協議会の総会が行われ、令和6年度の主な事業予定が決まりました。事業の詳細や結果については、今後の公民館だよりでお知らせしていきます。

開催予定日	事業名	場所
5月26日（日） （雨天中止）	第34回グラウンドゴルフ大会	スポーツパーク福原
7月 7日（日） （雨天中止）	第53回壮年ソフトボール大会	スポーツパーク福原 小中学校校庭
10月 6日（日） （雨天中止）	第77回福原地区体育祭	スポーツパーク福原
11月 9日（土）	第34回ふくはらまつり	公民館ほか
1月 1日（祝） （雨天中止）	第49回元旦マラソン	地区内

子育てサロン「みんなであそぼ」

小さなお子さんをもつ保護者の方同士で悩みを分かち合ったり、育児のアドバイスをもらったりと様々な交流が図れます。事前の申込みや参加費は必要ありません。

当日、直接会場へお気軽にお越しください。お子様の飲み物は、各自お持ちください。

【開催日】	6月13日（木）	【時 間】	午前10時～11時30分
【対 象】	0歳～4歳	【会 場】	福原公民館 和室
【協 力】	ボランティアグループ あゆみの会		

福原公民館主催 地域学習講座 「こども手打ちうどん作り体験」を開催しました

令和6年3月27日、地元農家の方を講師に迎え、福原地区在住の小学4～6年生が手打ちうどん作りに挑戦しました。

塩水を中力粉に混ぜてこねる作業では「けっこう力があるね」「粘土みたいで気持ちいい」と粉まみれになりながら、グループで協力。次は足で踏んで、コシを出していきます。生地を踏む新鮮な感触に「うわー！」と声があちこちから上がりました。講師の方の指導のもと、頑張って生地を伸ばし、慎重に切った後はゆでていよいよ実食！汁はネギとバラ肉で肉汁うどんに。手作りだからこそその不揃いな太さも、汁とよくからみ、「ちょっと硬かったけど、おいしかった！」「汁もおうどんも、今までで食べた中で一番おいしい！」と完食続出！自分で作ったうどんをほお張る、子どもたちの笑顔が印象的でした。



保健推進員コーナー

川越市健康づくり支援課

「今から暑さに負けない体づくりを！」

熱中症は5月頃から発生し、梅雨の合間や梅雨明け後等、体が暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まります。熱中症を予防するためには、湿度や気温が高くなる前に無理のない範囲で汗をかくことが大切です。

体が暑さに慣れること(暑熱順化^{しよねつじゆんか})の方法を知り、暑くなる前から熱中症の対策を行いましょう。

◆暑熱順化に有効な取り組み◆

〈ウォーキング〉 運動目安30分 頻度目安週5回 	〈サイクリング〉 運動目安30分 頻度目安週3回 
〈適度な運動〉 運動目安30分 頻度目安週5回～毎日 ※筋トレやストレッチなど 適度に汗をかくもの 	〈入浴〉 頻度目安2日に1回 ※シャワーだけでなく、 湯船に浸かる 

暑熱順化には、数日から2週間程度かかります(個人差あり)。また、一度暑熱順化ができて、涼しい日が続くと暑熱順化の効果が薄れてしまうこともあります。上記の取り組みを無理のない範囲で定期的実施し、暑熱順化できているか意識するようにしましょう。

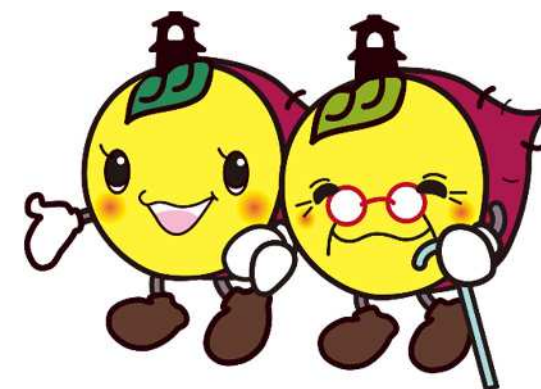
～川越市地域包括支援センターみなみからのお知らせ～

認知症を知るならまずはこの講座から！

認知症サポーター養成講座

＜講座の内容＞

- ◎ 認知症の基礎的理解
- ◎ 認知症の診断・治療
- ◎ 認知症サポーターとは
- ◎ 認知症の方の接し方
- ◎ 認知症の予防



認知症を学び 地域で支えあおう

参加費無料
先着25名様
一般市民対象
(要申込)

【日時】 令和6年5月31日(金)
午前10時～11時30分
(受付 午前9時45分～)

【会場】 福原公民館 2階会議室



- ・新型コロナウイルス感染予防対策のため、換気は引き続き実施します。
- ・当日は自宅で検温してからお越しください。
- ・なお、発熱等の症状があるなど、体調がすぐれない場合は、来場をお控えください。

■終了後【オレンジリング】【認知症サポーター証】を贈呈します

【問い合わせ・申し込み】

川越市地域包括支援センターみなみ TEL:049-241-3676