

菜の花スクール

会 場：大東南公民館
 対 象：1歳半～4歳までの子どもと保護者
 費 用：600円（スクラップブック材料）
 申込み：9月24日（木）午前10時～ 大東南公民館にて（電話・FAX可）

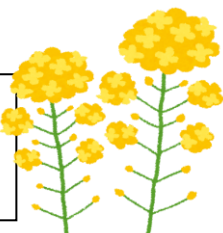


	日時	内容	講師	託児
①	11月11日（水） 10:00～11:30	親子で楽しく！ ふれあい遊び	めだか教室	
②	11月19日（木） 10:00～11:30	知育運動あそび 飾ろう！我が子の足型	知育ヨガインストラクター 高橋 麻央さん	
③	11月25日（水） 10:00～11:30	かわいくデコろう！ スクラップブック	Scrap Club 三上 由美子さん	○
④	12月16日（水） 10:00～11:30	お楽しみ！ みんなのクリスマス会	めだか教室	



スクラップブックには
お子さんの写真2枚と
のり、ハサミを用意してね

※駐車場が少ないため、
公共交通機関のご利用
にご協力ください。



<保健推進員だより>「あと一皿ずつ野菜と果物をプラス！」

みなさんは毎日どのくらいの野菜や果物を食べていますか。

野菜や果物には、カリウムが多く含まれ、カリウムはナトリウム（食塩に含まれる成分）を体外に排泄しやすくします。そのため、高血圧等の循環器疾患の予防に効果があると言われています。

【野菜は1日350g以上を目指しましょう】

1食分の野菜量の目安は両手1杯分。加熱なら片手のひら1杯分。

まずはいつもの食事にプラス1皿から始めてみましょう。

【果物は1日200gを目指しましょう】

1日分の果物の量の目安は握りこぶし1つ分。

朝食や間食などにぜひ取り入れましょう。

<健康づくり支援課・川越市保健推進員協議会>



公民館の申込み・休館日のお知らせ

- ◆12月分の抽選予約申込日 9月1日～25日（4コマまで）
 抽選日 9月26日
 抽選結果確認期間 9月27日～月末
- ◆11月分の先着予約申込日
 先着受付①（合計6コマまで） 9月1日～7日
 先着受付②（合計7コマ以上） 9月8日～

◎9月の休館日

9月21日（月）敬老の日
 9月22日（火）国民の休日
 9月23日（水）秋分の日
 9月25日（金）館内整理日

◎10月の休館日

10月12日（月）スポーツの日
 10月28日（水）館内整理日



大東南公民館だより

No.485号 2026年9月発行
 ・Tel 049-242-0498

大東南公民館（〒350-1165 川越市南台 3-4-3）
 ・Fax 049-240-1755



名作映画上映会



～大東南公民館で、昔、懐かしい映画を御覧になりませんか？ 無料です！

《会場》 大東南公民館1F 集会室

《対象》 どなたでも

《定員》 先着順、50名程度

《申込》 当日、直接会場へ。

名作映画の上映スケジュール 【開場：13時15分・上映：13時30分】

月 日	題 名	時間	制作国	制作年
10月 9日(金)	失われた週末（吹替）	101分	アメリカ	1945年
【あらすじ】ニューヨークに住む売れない作家のドン（レイ・ミランド）は、アルコールに溺れる日々を過ごしていた。酒代に困っては兄の金に手をつけ、果ては商売道具のタイプライターまで売ろうとする。【監督】ビリー・ワイルダー 【アカデミー賞】作品賞、監督賞、主演男優賞、脚色賞				
11月 6日(金)	ジェーン・エア（吹替）	96分	アメリカ	1940年
12月 11日(金)	市民ケーン（吹替）	119分	アメリカ	1941年

＝人権教育講座＝『女性の人権』を考える・・・

★日 時 10月14日（水）午前10時00分～

★会 場 大東市民センター 2階会議室

★講 師 埼玉県 男女共同参画推進センター専門員

★対 象 川越市在住・在学・在勤の方

★定 員 50人程度 ★参加費 無料



初心者のためのグラウンドゴルフ講習会

再掲

- 開催日 10月7日（水）午後1時30分～4時
- 会 場 南台ふじみ公園（雨天時：大東南公民館室内）
- 対 象 グラウンドゴルフ初心者（競技歴0～2年で60歳以上の方）
- 経 費 300円（保険代・スコアカード代）※9月18日（金）までに納付。
- 定 員 30人（先着）
- 申込み 受付中 窓口・電話・ファックスで受付。受付時間、平日の午前9時～午後5時。
- お願い ご本人の申込みに限ります。代理の方の申込みはできません。（ご夫婦で申込みの場合は除く）トラブル防止のため、ご協力のほどよろしくお願いいたします。



フラワーアレンジメント講座

再掲

【日時】 10月15日（木）午後1時30分～3時 集会室にて

【内容】 生花でのフラワーアレンジメント 【対 象】 市内在住・在勤の成人 先着30人

【持ち物】 花切りハサミ（工作用でも可）、作品を持ち帰り用の袋

【経費】 材料費2,000円（10/1（木）迄に納付） 【申込】 窓口又は電話にて受付中

環境講座 マテリアルリサイクルを学ぼう

純銀アクセサリー作り

リサイクルについて学び、世界に一つだけの指輪を作ってみませんか！

- 【日 時】 10月27日（火）午後1時30分～4時30分
 【場 所】 大東南公民館 集会室
 【内 容】 3Rについて学び、銀粘土で指輪を作ります。
 【対 象】 市内在住・在勤の成人 15人※定員を超えた場合は抽選となります。
 【参加費】 5,000円（材料費、金属価格高騰の為、昨年度より値上げいたしました。）
 ※受講決定後、10月20日（火）までにお納めください。
 【講 師】 薄田 明子先生
 【申込み】 9月7日（月）から受付開始、電子申請（下記の電子申請用
 二次元バーコードを讀取）または 1.講座名 2.住所
 3.氏名（フリガナ）4.電話番号を記入した用紙を、
 大東南公民館へFAXでお送りください。
 10月6日（火）必着です。



申請は、
こちら⇒



第3回「友遊クラブ」カーレット・ラダーで笑顔

氷上のゲーム「カーリング」を手軽に、どこでも行えるゲーム「カーレット」。「ラダー」は床に描いたはしごを、足でステップするゲームです。体を少し動かして、楽しみませんか。どなたでも参加できます。

- 日 時 11月8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
 ●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、
 未成年者は保護者と一緒に参加してください。
 ●定 員 20人（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 10月7日（水）午前10時～ 電話・FAX可



昼下がりコンサート 再掲

○10月16日（金）オカリナクラブ青空のコンサート

- 時 間：開場 午後1時30分、開演 午後2時
 ●会 場：大東南公民館 1階 集会室 ●対 象：音楽好きな方、どなたでも
 ●曲 目：Tomorrow、ハナミズキ、木綿のハンカチーフなど
 皆さんと一緒に歌う曲もご用意しています。プロの模範演奏もあります。
 ●定 員：50人程度 ●費 用：無料
 ●申込み：9月16日（水）午前10時から 公民館窓口か電話にて受付。
 ※駐車場が少ないので、徒歩・自転車・公共交通機関のご利用にご協力ください。

環境講座 お部屋に緑を！

植物を飾り、環境について考えてみませんか。

- 思い思いのカラーサンドを選び、ガラスの器を満たしたら、ミニ観葉植物を植えて完成です！お部屋の中に小さなオアシスを飾り、環境問題について考えるきっかけにしませんか。
 ●日 時 11/27（金）午後1時30分～3時30分 ●材料費 800円（材料費）
 ●定 員 25人（先着） ●申込み 10/15（木）午前10時から、窓口・電話にて受付開始。
 ※詳細は次号に掲載いたします。

<コンサート情報> シーハイル+Ⅲ オータムコンサート

ハーモニカとギターによる演奏です。ゲストは小山祐子さん（大正琴）です。

- 日 時：10月13日（火）開場 午後1時30分 開演 午後2時
 ●プログラム：懐かしい昭和歌謡、みなさんで歌うコーナーもあります。



小学生対象

ペーパーグライダー教室

紙飛行機（ペーパーグライダー）を作って飛ばします。ただし、ただの紙飛行機ではありません。長く飛ぶことを追求した紙飛行機で、上手に調整すると1分以上飛ばすことができます。

ペーパーグライダーの飛ぶ秘密を探ってみませんか？

- 【日 程】 令和8年11月1日（日）午後2時00分～午後4時00分
 【会 場】 大東南公民館 1階 集会室・学習室1号、
 南台ふじみ公園（雨天時は公民館のみで実施）
 ※駐車場が大変少ないため、できるだけ公共交通機関をご利用ください。
 【対 象】 市内在住の小学校1年生から6年生。なお、作成については少々細かい作業工程がございますので、小学校3年生までのお子様に参加される場合には、必ず保護者の方も一緒にご参加ください。（保護者の方は定員には含みません）
 【定 員】 20名 ※申し込みが定員を超えた場合は、抽選になります。
 【経 費】 650円（材料費、保険代）※お支払い方法は当選者に別途ご案内します。
 【申込み】 9月9日（水）から受付開始、1. 講座名 2. 住所 3. 氏名（ふりがな）
 性別 4. 学校名・学年、5. 電話番号 6. FAXの方はFAX番号、を明記の上、大東南公民館へ電子申請または往復ハガキ（下記見本をご参照ください）、FAXでお申し込みください。10月7日（水）必着です。



◎往復ハガキ見本 ※記載漏れ等があった場合は無効となりますので、ご注意ください。



電子申請用二次元バーコード

☐ <返信> 郵便番号 （応募者の） 住所 （応募者の） 氏名	講座名 住 所 氏 名 性 別 学校名・学年 電話番号	☐ <往信> 350-1165 川越市 南台3-4-3 大東南公民館宛	（何も書かない）
---	--	--	----------

大東南公民館の子育てサロン

あそびの部屋

公民館の親子ひろばです。公園に行くような気軽さでお越しください。託児ボランティアの方や、地域の民生児童委員の方が子育ての応援をさせていただきます。

- 9月は 3日（木）・10日（木）・15日（火） 計3回
 ● 10月は 1日（木）・ 8日（木）・13日（火） 計3回
 ・時 間／午前10時～11時30分
 ・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



<登録グループ公開講座> 初心者のための健康太極拳



楊名時太極拳八段錦24式のご紹介をします。80代90代も大歓迎！見学だけでもOK。

- 日 時： 10月6日（火）午後2時～3時
 ●対 象： 成人
 ●参加費： 無料
 ●場 所： 大東南公民館 集会室
 ●定 員： なし（当日会場で受付）
 ●指導者： 鈴木 米子先生
 ●主 催： 大東南公民館登録グループ「健康太極拳南台」
 ●問合せ： 代表 中島 Tel049-243-1907

