

古谷公民館だより

令和8年4月号

第476号 編集・発行：古谷公民館

〒350-0001 川越市古谷上 3830-2 TEL：235-1834 FAX：230-1020

(発行日：令和8年4月12日)

古谷子育てサロン「ひつじ」

子育てサロンは、子育て中のママたちが交流するサロンです。

申し込み不要、参加費無料です。

その日のお子さんの体調に合わせてご参加いただけます。

パパのご参加もお待ちしています。

対 象 乳幼児とその保護者

会 場 古谷公民館 2階和室

時 間 10:00～11:30



4月は足型アートを
作りました

開催日 第2木曜日

4月 9 日	5月 14 日	6月 11 日	7月 9 日
♡ 8月はお休み ♡	9月 10 日	10月 8 日	11月 12 日
12月 10 日	1月 14 日	2月 4 日	3月 11 日

～令和8年度の古谷公民館登録グループをご紹介します～

グループ名	活動日	活動時間	会費	入会金
古谷俳句の会	第3 土曜日	13:00～15:30	年 2,400 円	—
古谷ペン習字クラブ	第1・3 木曜日	9:00～12:00	月 3,000 円	1,000 円
古谷陶芸クラブ	第2・4 金曜日	9:00～12:00	年 3,000 円	1,500 円
気功太極拳クラブ	毎週 水曜日	10:00～11:30	月 1,000 円	500 円
古谷健康吹き矢道の会	毎週 木曜日 最終日曜日	13:00～15:30 9:00～11:30	月 500 円	1,000 円
古谷女声コーラス	月3回火曜日	10:00～12:00	月 3,000 円	—

各登録グループの連絡先は、古谷公民館(☎ 235-1834)にお問い合わせください。

スマホの基本とLINE

開催日時

6月5日(金) 13:30~15:30



この講座では、**スマートフォンの基本操作**と
家族や身近な人との連絡手段として便利な**LINE**について
貸出機(Android)を使って体験します！
スマホを持っている方もご参加いただけます。
皆さまのお申込みをお待ちしております！！

会 場：古谷公民館 2階 講座室

(川越市古谷上3830-2)

対 象：市内在住・在勤の60歳以上

定 員：20名(抽選)

持ち物：筆記用具

参加費：無料



申込方法

5月26日(火)までに

電話・ファクスで中央公民館へお申し込みください。

○電話でお申し込みの方

中央公民館(049-222-1394)へお電話ください。

※受付時間は、土日祝日を除く8:30~17:00です。

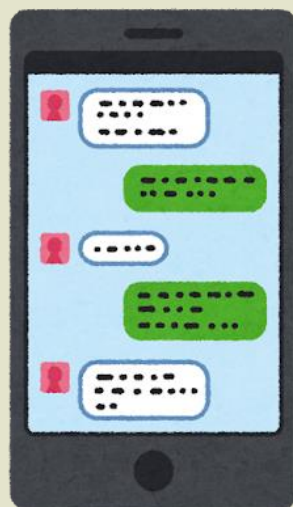
○ファクスでお申込みの方

以下の項目をご記入の上、

中央公民館(049-226-2006)へ送信してください。

必要項目：①講座名 ②氏名 ③氏名(ふりがな) ④住所

⑤電話番号 ⑥ファクス番号 ⑦年齢



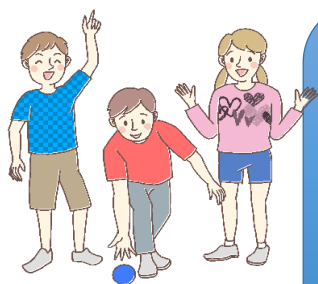
【お問い合わせ】川越市中央公民館 川越市三久保町18-3

TEL: 049-222-1394 FAX: 049-226-2006

障がい者青年学級

募集中

ボランティア



川越市の公民館では、就労している知的障がいのある方々が様々な体験活動ができるように、ボランティアの協力をいただきながら「障がい者青年学級」を開催しています。

学級生をサポートしてくださるボランティアを、年間をとおして募集中です。

ボランティアに関心のある方、ご応募お待ちしております。

◆内 容：学級生が調理実習やレクリエーション等を体験する際の見守りと補助

◆対 象：市内在住・在勤・在学の18歳以上の方

◆日 時：月1回日曜日(年間11回)・原則午前9時から午後2時50分

◆会 場：・東学級…中央公民館(川越市三久保町 18-3)
・西学級…伊勢原公民館(川越市伊勢原町 5-1-1)
・南学級…高階公民館(川越市藤間 27-1)

上記のいずれかの希望する会場

◆参加費：無料。ただし実費負担の場合あり。

◆申し込み：下記のいずれかの方法でお申し込みください。

ファクス

①「障がい者青年学級ボランティア申込み」と記入、②氏名(ふりがな)、③住所、④電話・ファクス番号、⑤メールアドレス、⑥障がい者との関わりの有無
⑦希望会場を明記し中央公民館へ送信。

電子申請

下の2次元コードを読み取り、入力の上送信。



電 話

中央公民館まで。
(電話：049-222-1394)
受付時間：
平日午前9時～午後5時

【お問合せ】川越市中央公民館
電話：049-222-1394
ファクス：049-226-2006

◆共催：障がい者青年学級ボランティアグループ



【 古谷地区保健推進員だより 】

「今から熱中症予防を始めましょう！」

梅雨の晴れ間や、梅雨明けの蒸し暑くなった時期は、からだ暑さに慣れていないため、熱中症が起こりやすくなります。日常生活の中で汗をかく機会を増やし、からだを暑さに慣れさせましょう。

日常生活でできる暑熱順化の方法

しょねつじゅんか

暑熱順化とはからだを暑さに慣らして、汗が出やすいからだづくりを行うこと。数日から2週間程度かかるため、暑くなる前から余裕をもって始めましょう。

- ・ウォーキング 頻度目安 30 分 週 5 回
- ・適度な運動 頻度目安 30 分 週 5 日～毎日
- ・入浴(湯船につかる) 頻度目安 2 日に 1 回

個人の体質、その日の体調・気温・室内環境に合わせて無理のない範囲で行ってください

暑さに負けないからだづくりをしましょう！

- ・水分をこまめにとろう
- ・睡眠環境を快適に保とう
- ・丈夫なからだをつくろう

熱中症を予防するためには、暑さに負けないからだづくりが大切です。日常的に適度な運動を行い、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。

(川越市 健康づくり支援課)

古谷公民館休館日・上江橋緑地の利用申込みについて

◆古谷公民館 休館日（5月） （部屋・印刷機の貸出ができません）

5月 3日（日）： 憲法記念日
5月 4日（月）： みどりの日
5月 5日（火）： こどもの日
5月 6日（水）： 振替休日
5月26日（火）： 館内整理日

◆上江橋緑地 利用受付開始日

4月利用分からの予約は、公共予約システムによるインターネット予約に変更となりました。

抽選申込期間:利用日の属する月の前々月の1日～10日
当選確認期間:利用日の属する月の前々月の11日～20日
※当選確認期間内に「当選確認」処理を行わないと、無効になります。ご注意ください。