


# 回覧 霞ヶ関公民館だより 2月号

霞ヶ関公民館 〒350-1175 川越市大字笠幡 177-1  
 TEL: 049-231-1009 FAX: 049-239-1086  
 川越市公式 Twitter ユーザー名: @Kawagoeshilnfo

令和5年2月号 No.461  
 (令和5年1月20日発行)

川越市マスコットキャラクター  
 とぎも 

## 第6回 自治会対抗ボウリング大会 結果

1月15日(日)に霞ヶ関体育・文化振興会主催の霞ヶ関地区自治会対抗ボウリング大会が開催されました。その結果を、下記のとおりお知らせいたします。選手の皆さん、大変お疲れさまでした。

順位	位	団体の部(4人)	2ゲームの合計点
優勝	勝	上野自治会Bチーム	1,384
準優勝	勝	的場上組Aチーム	1,069
第3位	位	安比奈新田Aチーム	1,058



## 子育てサロン ママたちのホットタイム

乳幼児を持つ保護者の方同士、いろいろなことを一緒にお話してみませんか。  
 子育てサロンは気軽に参加できる交流の場です。

【開催日時】 2月14日(火) 10:00~11:30  
 2月28日(火) 10:00~11:30

【対象】 0歳~4歳 妊婦さんも歓迎!

【定員】 先着10組 (要事前申し込み)

【会場】 霞ヶ関公民館 会議室・講座室

今後の予定 3月14日(火)

- ✪参加費無料
- ✪要事前申し込み
- ✪途中出入自由

※お申し込みは、霞ヶ関公民館まで  
 お電話ください。

受付時間 8時30分~17時15分  
 (平日のみ)

電話 049-231-1009



川越市中央公民館・霞ヶ関西公民館共催事業

## 青年学級 ボランティア養成講座



川越市の公民館では、就労している知的障がい者の方々が、様々な体験活動ができるようボランティアの協力を得て「障がい者青年学級」を開催しています。  
 この養成講座から、ボランティアの第一歩を踏み出してみませんか?  
 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。

No.	日程	時間	内容	会場
1	3月5日(日)	午前10時~正午	知的障がい者の日常生活と「障がい者青年学級」について(講義)	霞ヶ関西公民館
2	3月12日(日)	①午前9時~正午 ②午後1時~4時 のいずれか	体験してみよう! 「障がい者青年学級」ボランティア(実技)	①中央公民館 ②伊勢原公民館 ③高階公民館 のいずれか

【対象】 市内在住・在勤・在学の18歳以上で2日間参加できる方

【定員】 先着20人 【経費】 無料

【講師】 障がい者青年学級ボランティアグループ

【申込み】 1月25日(水)から下記のいずれかの方法でお申込みください。(先着順)

### ファクス

- ①講座名、②氏名(ふりがな)、③住所、④電話番号、⑤ファクス番号、⑥メールアドレス、⑦2回目の希望会場を明記し下記へ送信してください。

■霞ヶ関西公民館  
 ファクス: 049-227-6710

### 電子申請

下の2次元コードからお申し込み下さい。



(1/25から受付開始)

### 電話

霞ヶ関西公民館  
 電話: 049-227-6551  
 受付時間:  
 平日午前9時~午後7時

【お問合せ】

川越市霞ヶ関西公民館  
 住所: 川越市笠幡 3001-12  
 電話: 049-227-6551  
 ファクス: 049-227-6710

## 子どもイベント「バルーンアートに挑戦!」が開催されました

12月26日(月)に霞ヶ関地区子どもサポート委員会(事務局:霞ヶ関西公民館)の主催により霞ヶ関公民館で開催され、親子13組の参加者は、個性あふれる作品を、袋いっぱいにして持ち帰りました。



## ～公民館からのお知らせ～

新型コロナウイルス感染症の状況により、公民館の利用や講座等の開催が中止となる場合があります。川越市ホームページまたは川越市の公式 Twitter をご確認くださいか、公民館までお尋ねください。

### ○2月の休館日

☆11日(土) 建国記念の日 ☆23日(木) 天皇誕生日 ☆24日(金) 館内整理日

### ○公民館施設の利用申込

「公共施設予約システム」の利用時間は、午前4時から翌日午前2時までです。  
ただし、毎月1日のみ、午前9時からの利用になります。

☆ 4月分の抽選予約申込み・・・2月1日～25日 4コマまで予約可

☆ 4月分の抽選日・・・・・・・・・・2月26日

☆ 4月分の抽選結果の確認・・・2月27日～月末

☆ 3月分の先着予約申込①・・2月1日～7日 抽選当選分含め6コマまで予約可

☆ 3月分の先着予約申込②・・2月8日～ 予約コマ数の制限なし

☆ 2月分の先着予約申込・・・・受付中



## 来館時の感染症対策徹底のお願い



・来館時の検温（非接触体温計をご用意しております。検温にご協力下さい。）

・マスクの着用      ・手指消毒      ・こまめな換気を心がける。

・対人距離の確保      ・せきエチケットの徹底

・激しい運動、大声を控える。      ・30秒程度の手洗い。



## 保健推進員だよ！

### 稔りの世代(前期高齢期) フレイル予防で健康な身体を維持しよう！

稔りの世代は、自由な時間を持ち、自分のための生活をする事ができる時期です。その一方で、

フレイル(加齢により心身の活力が低下し、要介護状態になる危険性が高い状態)に注意する必要

があります。早めに気づいて対処をすれば、フレイルの進行を防ぐことができます。

### ～フレイル予防のポイント～

#### 食事 低栄養予防のために、「まんべんなく」食べましょう

主食・主菜・副菜をバランスよく食べること、

特に「主菜」が重要です！

筋肉量UPに  
つながります



毎食どれか1品摂りましょう

#### 運動 いつまでも元気な足腰を維持しよう！

★おすすめトレーニング★

スクワットなどの筋力トレーニ

ングを無理のない範囲で毎日

の習慣に！

座る⇄立つを繰り返す

目安・10回で1セット  
・1日1～2セット  
週3日以上を目指そう



#### 社会参加

◆自分に合った社会参加を(趣味・就労・ボランティアなど)

◆家族や友人、近所の方とのかかわりを大切にしましょう

(川越市健康づくり支援課)