



霞ヶ関公民館だより

令和2年 12月号 No.436
(令和2年 11月20日)

◎霞ヶ関公民館 〒350-1175 笠幡 177-1
TEL : 231-1009 FAX : 239-1086
Eメール : kasumi - cc@city.kawagoe.saitama.jp

川越市マスコットキャラクター
ときも



📅 12月の公民館休館日案内

日付	曜日	行事
24	木	館内整理日

新型コロナウイルス対策のお願い

当日・マスクの着用
・手洗い、うがい、アルコール消毒

事前・ご自宅での検温、体調チェック
(当日、体調等をお伺いします。)

❄️ 公民館施設の利用申込み

○12月中に入力できる予約は下記のとおりです。
なお、12月分利用の申込みは、随時可能です。

2月分の予約に関して

- ☆抽選予約申込み・・・12月1日～25日4コマまで予約可
- ☆抽選・・・・・・・・・・・・12月26日抽選後確定
- ☆抽選結果の確認・・・12月27日から月末日

1月分の予約に関して

- ☆先着予約の申込み
- 12月1日～7日 当選分含め6コマまで予約可能
- ※8日以降は予約コマ数の制限はありません。

子育てサロン☆ママたちのホットタイム☆

令和2年度 子育てサロン

☆令和2年度 開催予定☆ 時間：10時～11時半			
12月	8日	2月	2日・16日
1月	12日・26日	3月	2日・9日

☆先着10組☆

お申し込みは、霞ヶ関公民館
(231-1009)までお電話ください。
期間:11月24日より(平日のみ)
時間:8時30分～17時15分



※上記の講座は新型コロナウイルス感染症の影響に伴い、変更させていただく場合があります。

★霞ヶ関公民館登録グループ会員募集★

グループ名	かすみヨガくらぶ	入会金	1,000円
活動内容	ヨガによるストレッチ	会費	2,000円
対象	成人女性	指導者	佐藤由美香
活動日時	毎週月曜日	申込先	(氏名) 猪俣 悦子
活動場所	霞ヶ関公民館 和室		(連絡先) 049-234-4012



いきいきセカンドライフ

新しい知識や体験を通して、
第二の人生を楽しく生きましょう♪

回	月 日	テーマ・内容		講師等
1	12月22日(火)	おなか元気教室 ～健康は元気な腸から～	講義 体験	埼玉ヤクルト販売(株) 森 祐子 先生
2	1月19日(水)	住宅防災 ～できることから始めよう～	講義	川越西消防署職員
		大人のためのおはなし会	講義	西図書館職員 駒井 百合 先生
3	2月 3日(水)	知っておきたい相続のあれこれ	講義	すずき行政書士事務所 鈴木 伸太郎 先生
4	2月17日(水)	免疫力UP健康体操	講義 体験	鈴木 智子 先生

※内容については、都合により変更する場合があります。

※第1回、第4回は動きやすい格好でお越しください。

- 【時 間】 午後1時30分～3時30分
- 【会 場】 霞ヶ関公民館 会議室・講座室
- 【対 象】 市内在住または在勤の50歳以上の方
- 【定 員】 先着20名 【参加費】 無料
- 【持 ち 物】 筆記用具等
- 【申 込 み】 12月3日(木) 午後2時から霞ヶ関公民館



12月3日(木) 午後2時から霞ヶ関公民館
※ 電話での申込みは午後2時30分から

【問合せ先】 霞ヶ関公民館 電話：231-1009

保健推進員コーナー

「意識的に身体を動かしましょう」

日に日に寒さが増しており、運動することがおっくうになっている人も多いのではないのでしょうか。

「運動」や「スポーツ」を行うことが難しい人は、今より毎日10分多く(プラス・テン)からだを動かしてみませんか？

「プラス・テン」を始めるには、毎日の生活の中で、どんなときからだを動かす場面があるかに気づくことが大切です。年齢やライフスタイルによって異なりますが、仕事をしているとき、家事をしているときなどにも、からだを動かすチャンスはたくさんあります。例えば、「車やエレベーターを使わずに歩く」、「歩いて買い物に行く」などもそのひとつです。1日の生活を振り返り、自分に合った機会を見つけ、まずは気軽にできることから始めましょう。

また、市ではウォーキングを習慣化するために「埼玉県コバトン健康マイレージ事業」を実施しています。歩数計やスマートフォンアプリで歩数を記録し、歩数に応じて貯まったポイントで賞品が当たるなど楽しくウォーキングを継続できるしくみになっています。ご興味ある方は是非ご参加ください。

(川越市健康づくり支援課)

健康マイレージに
ついてはこちら →

