



霞ヶ関公民館だより

令和3年3月号 No.439

(令和3年2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

川越市公式 Twitter ユーザー名 : @Kawagoeshilnfo

川越市マスコットキャラクター

ときも



3月の公民館休館日案内

日付	曜日	行事
20	土	春分の日
30	火	館内整理日

公民館施設の利用申込み

○3月中に入力できる予約は下記のとおりです。

なお、3月分利用の申込みは、随時可能です。

4月分の予約に関して

☆先着予約の申込み・・・3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。

5月分の予約に関して

☆抽選予約申込み・・・3月1日～25日

4コマまで予約可

☆抽選……………3月26日 抽選後確定

☆抽選結果の確認・・・3月27日から月末日

来館時の感染症対策徹底のお願い

- ・マスクの着用
- ・手指消毒
- ・**来館時の検温**
(非接触体温計をご用意しておりますので、
公民館使用の直前検温にご協力下さい。)
- ・30秒程度の手洗い
- ・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
- ・こまめな換気を心がける

公民館からのお知らせ

3月7日(日)まで、夜間帯(午後7時から午後9時30分)のご利用はできません。また、3月7日利用分までの新規予約もできません。

なお、すでに予約をいただいているものに関しましては、感染対策を厳格に行っていただいたうえでご利用いただけます。

また、ロビーの利用は禁止させていただいておりますのでご了承ください。

今後の公民館の利用制限については、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。

新型コロナウイルス感染症の影響に伴う事業中止について

3月2日、9日に予定していた「子育てサロン ☆ママたちのホットタイム☆」は中止とさせていただきます。ご理解を賜りますようお願いいたします。



令和3年度 館内整理日



公民館はお休みです

4月23日(金)	5月24日(月)	6月29日(火)	7月29日(木)
8月20日(金)	9月22日(水)	10月22日(金)	11月22日(月)
12月23日(木)	1月26日(水)	2月24日(木)	3月29日(火)

上記の日は、館内清掃によりワックスがけ等で床が濡れた状態になるため、入館することができませんので、ご了承ください。



☆霞ヶ関公民館登録グループ「草木染の会・彩」公開講座☆

コチニールで染めます

～スカーフを素敵な薄紫やピンク色に染めます～

開催日時: 6月5日(土) 午前9時～午後2時(予定)

講師: 浅見 晴江先生 参加費: 3,500円(保険代・材料費等)

対象: 市内在住 定員: 先着16名

持ち物: エプロン・ゴム手袋・台拭き・手拭きタオル・マスク・筆記用具

※動きやすい服装・靴でご参加ください。

受付: 4月1日(火) 午後2時から5月14日(金) 霞ヶ関公民館(電話・FAX可)

※上記の講座は変更になる場合がございます。ご理解を賜りますようお願いいたします。



保健推進委員コーナー

「よい睡眠で健康に！」

休養をとることは、心身の疲労を回復し、こころの健康を保つことにつながります。そのために、睡眠はとても大切です。しかし、睡眠不足や不眠など、睡眠での休養が十分に取れていない方も多くなっています。これらの睡眠問題は、糖尿病や心筋梗塞、狭心症などの生活習慣病のリスクを高め、症状を悪化させることがわかっています。心身ともに健康にすごすために、質のよい睡眠を目指しましょう。

質のよい睡眠をとるためのポイント

①規則正しい生活を目指しましょう

できるだけ毎日同じ時間に起きて、朝の日の光で体内時計をリセットしましょう。

②ライフスタイルに合わせた運動習慣を

習慣的に運動している人は、眠りにつきづらい、途中で起きてしまう等の症状を訴える人が少ないと言われています。適度な運動を取り入れましょう。

③入浴は就寝の2～3時間前が理想的

入浴で身体を温め、体温が下がってきた頃に布団に入ると眠りにつきやすく、深く眠ることができます。入浴でリラックスすることも、よい睡眠につながります。



©川越市 2010

(川越市健康づくり支援課)