



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 番地 1
TEL : 049-231-1009 FAX : 049-239-1086
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

霞ヶ関公民館登録グループ 公開講座のご案内

★ヨガ体験講座「かすみヨガクラブ」

日時：令和6年3月4日（月）午後1時～3時
場所：霞ヶ関公民館 和室
内容：ヨガ
対象：成人女性
定員：先着2名
費用：無料
持ち物：動きやすい服装、飲み物
講師：佐藤 由美香 先生
申込み：令和6年2月19日（月）午前9時から霞ヶ関公民館（電話・FAX可）



ヨガで健康な体をつくりましょう♪

★太極拳でからだを動かしませんか「太極拳舞鶴」

日時：令和6年3月9日（土）午前10時～11時30分
場所：霞ヶ関公民館 会議室・講座室
内容：太極拳の練習
対象：一般成人
定員：なし
費用：無料
持ち物：動きやすい服装・靴、飲み物
講師：川口 千代美 先生
申込み：令和6年2月19日（月）午前9時から霞ヶ関公民館（電話・FAX可）



～ボランティア仲間になりませんか～

霞ヶ関地区配食サービス「やまぶき」 お弁当配達員を募集



一人暮らしの高齢者の方の見守りを兼ねた活動です。興味のある方はご連絡ください。
お問合せ先：配食サービス「やまぶき」代表 松田 令子

障がい者青年学級 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、応募お待ちしております。

No.	日時	内容	会場
1	3月3日（日） 午前10時～正午	障がい者を対象としたボランティア活動を行う上での注意事項など（講演・オリエンテーション）	高階公民館
2	3月10日（日） 午前9時～午後1時 ※希望者は午後2時30分まで延長可能	「障がい者青年学級」のボランティア体験	①中央公民館 ②高階公民館 ③伊勢原公民館 のいずれかから選択

【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 【経費】無料
【講師】障がい者青年学級ボランティアグループ 【定員】先着20人
【申込み】2月1日（木）午前10時から、以下のいずれかの方法でお申込みください。

電子申請

以下の二次元コードからお申込み下さい。



ファクス

①講座名、②氏名（ふりがな）、③住所、④電話番号・ファクス番号、⑤メールアドレス、⑥ボランティア経験の有無、⑦1回目に聞いてみたいこと、⑧2回目の希望会場を明記し、高階南公民館宛へ送信してください。

電話

高階南公民館へお電話ください。
《受付日時》
平日の午前8時30分から午後5時15分

【申込み先・お問合せ】

川越市高階南公民館 電話：049-245-3581 ファクス：049-240-1752

～公民館からのお知らせ～

感染症等の状況により、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。

○2月の休館日

- ☆11日(日) 建国記念の日
- ☆12日(月) 振替休日
- ☆22日(木) 館内整理日
- ☆23日(金) 天皇誕生日

○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1～25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



○公民館のエアコン故障について

現在、公民館の会議室及び講座室のエアコンが利用できなくなっております。
復旧の目途はたっておりません。
当面の代替的な措置として、暖房機（石油ファンヒーター）を導入するなどしておりますので、
ご利用の際は職員へお声がけください。
なお、自前の暖房装置の持ち込みにつきましては防火対策上不可とさせていただきます。
ご利用の皆様には大変なご迷惑をおかけして申し訳ありません。
何卒、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



子育てサロン ママたちのホットタイム



- ✿事前申込不要
- ✿参加費無料
- ✿途中出入自由

子育てをひとりでごんばっていませんか？同じ思い・・・同じ悩み・・・
共感し合える仲間がたくさんいます。子どもと一緒にちょっとおさんぽ・・・
みんなとおしゃべりしませんか！
子育てサロンは育児の情報交換をしたり、仲間をつくる保護者同士の交流の場です。

- ◆開催日 令和6年2月13日(火)
- 令和6年2月27日(火)
- 令和6年3月12日(火)
- ◆時間 午前10時～11時30分
- ◆対象 0歳～4歳 妊婦さんも歓迎！
- ◆会場 霞ヶ関公民館 会議室・講座室

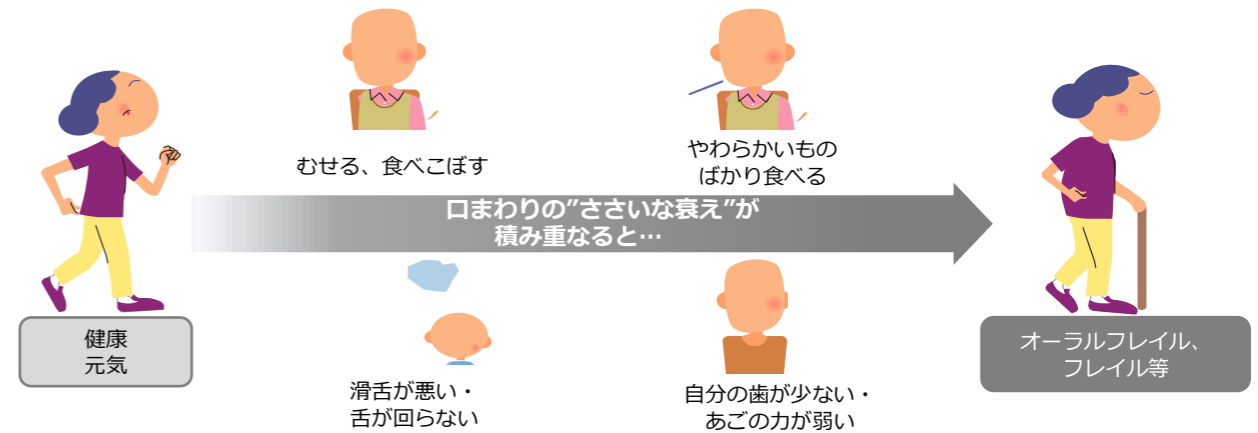
～保健推進委員だより～

健康でいつまでも元気に！「オーラルフレイル」を予防しましょう！

～輝きの世代(後期高齢者 75歳～)～

「オーラルフレイル」って？

「オーラルフレイル」とは、噛む、飲み込む、話すなどの口に関する「ささいな衰え」のことをいいます。



「半年前と比べて、固いものが食べにくくなった」「お茶や汁物でおせることがある」「口の渇きが気になる」等の自覚症状はありませんか？

オーラルフレイルを予防するためには、歯と口の健康を保つことが大切です。下記のことに取り組んでみましょう。

【オーラルフレイル予防のポイント】

- ①口の中を清潔に保つ
- ②口腔機能の維持・改善
- ③定期的な歯科健診



口腔機能を高めるために、健康でいつまでも元気に！「オーラルフレイル」を予防しましょう！

【あいうべ体操】 1日30セットを目安に行いましょう★

- ①「あー」と口を大きく開く
- ②「いー」と口を大きく広げる
- ③「うー」と口を強く前に突き出す
- ④「べー」と舌を突き出し下に伸ばす



※あごに痛みがある場合は、無理のない範囲で行いましょう

口腔の健康状態は心身の状態や生活習慣とも深く関わります。
オーラルフレイルを予防することで、食べる楽しみやQOLの向上など、「こころ」と「からだ」の健康を支えることができます。人生100年時代、「健康」を目指しましょう。

(川越市健康づくり支援課)