



回覧



か す み に し

霞ヶ関西公民館(〒350-1175 川越市笠幡 3001-12)
・Tel 049-227-6551 ・Fax 049-227-6710
・E-mail kasumiw-cc@city.kawagoe.saitama.jp

公民館だより

令和3年10月号 No28(令和3年9月20日発行)
【窓口受付時間】平日午前8時30分～午後5時15分

公民館からお知らせとお願い

埼玉県に発令されている緊急事態宣言が下記のとおり延長となりました。
安全に公民館をご利用いただくために、下記の項目について、引き続き皆
さまのご理解とご協力をよろしくお願ひします。
ご不明な点は公民館にお問い合わせください。
記



期間：令和3年8月2日(月)～9月30日(木)

- ①この期間の夜間帯(午後7時～午後9時30分)について、すでに予約済の場合をのぞいて利用できません。なお、昼の時間帯については、引き続き新規の予約を受け付けています。
- ②部屋の定員の半分程度での利用にご協力ください。
- ③館内では引き続きマスクの着用、手指消毒、換気、三密回避などの感染対策を徹底してください。
- ④発熱、せきなど風邪の症状が見られる場合は来館を控えてください。
- ⑤公民館主催講座については、感染症の影響により、急遽中止や内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。

～シニア向け おうちでできる基礎代謝アップ～

「やさしいストレッチ ムリなく 貯筋(ちょきん)運動」

「こころとからだに良いこと」はじめませんか！

日常生活で停滞しやすい末梢の血液促進と、やさしいストレッチ。
ムリをしないでゆっくと自身のペースでコツコツと貯筋運動を楽しみましょう。

- 日 時：12月2日(木)・16日(木) (全2回継続講座)
午前10時～午前11時30分
- 会 場：霞ヶ関西公民館
- 対 象：市内在住・在勤で2日間参加できる60歳以上の方
- 定 員：20人(先着順)
- 申込方法：11月11日(木) 午前9時から霞ヶ関西公民館窓口受付
午前9時30分から電話・ファクス受付
(ファクスの場合は、氏名、年齢、住所、電話番号、ファクス番号ご記入ください)
- 経 費：60円(保険代) ※11月25日(木)までにご持参ください。
- 内 容

期 日	内 容	講 師
12月 2日(木)	①【基本編】 日常生活での動き姿勢のくせによる身体の変形矯正と酸素運動・伸縮運動。 やさしいストレッチ。	健康運動指導士 貯筋運動指導士
12月16日(木)	②【応用編】 ムリなく安全に自身の体重を利用する運動。 負荷の強さを变化させた筋力トレーニング。 おうちでできる貯筋運動。	

◆参加の際は、マスクの着用、検温、手指消毒等の感染症対策にご協力をお願いいたします。
なお、感染症状況により、日程の変更・中止となる場合がありますのでご了承ください。

「シニアのためのスマホ教室」

スマートフォンが気になるけれど、使いこなせるか不安な方。
基本操作からはじまり、インターネット活用術と防災情報の取得方法などを学びます。

- 日 時 : 11月30日(火) 午後1時30分～3時
- 会 場 : 霞ヶ関西公民館
- 対 象 : スマートフォンを持っていない市内在住の60歳以上の方
- 定 員 : 12人(抽選)
- 経 費 : 無料
- 申 込 み : 往復はがき又はファクスで①講座名、②住所、③氏名(ふりがな)、④年齢、⑤電話番号、⑥ファクスの場合はファクス番号を明記し、**10月27日(水)**必着で当館までお送りください。(一人一枚)

◆当日は、スマートフォンを一人一台体験していただきます。



大人のキネマ館

大きなスクリーンに投影される昔なつかしい名画に心おどらせてみませんか？

- 日 時 : 10月27日(水) 午前9時30分～正午
- 上映作品 : 「そして誰もいなくなった」(1945年公開)
主演: バリー・フィッツジェラルド
～孤島に招待されたお互いに面識のない8人。やがて、次々と人が殺されていき…～
- 会 場 : 霞ヶ関西公民館
- 経 費 : 無料
- 定 員 : 先着20人
- 申 込 み : 10月13日(水) 午前10時から、来館、電話またはファクスでお申し込みください。ファクスでお申し込みの場合は、①「大人のキネマ館」、②氏名(ふりがな)、③電話番号、④ファクス番号を明記し、霞ヶ関西公民館へ送信してください。

ミステリーの女王
アガサ・クリスティの傑作！

子育てサロン「おおきくなあれ！」

お子さんと一緒に、子育てサロンに遊びに来ませんか？ひとりでは難しく感じる子育ても、思いや悩みを共感しあえる仲間がいれば、少し楽な気持ちで子どもと向き合えるかもしれません。一緒に楽しいひとときを過ごしましょう♪

- 日 時 : 10月18日(月) 午前10時～11時30分
- 会 場 : 霞ヶ関西公民館 プレイルーム
- 対 象 : 0歳～4歳の子どもと保護者
- 定 員 : 先着5組
- 申 込 み : 10月11日(月) 午前10時から、電話またはファクスでお申し込みください。ファクスでお申し込みの場合は、①「子育てサロン」、②名前(保護者・子)、③電話番号、④ファクス番号を明記し、霞ヶ関西公民館へ送信してください。



かすみにしのひととき

～身近なゴミ(廃材)を使った工作【展示】～

8月に開催を予定していた環境講座「夏休み小学生工作教室」は感染症拡大防止のため、残念ながら中止となりました。そこで、予定していた工作等、身近なゴミ(廃材)を利用してご自宅で簡単に作れる作品の展示をおこなっています。

作り方の資料も配布していますので、「おうち時間」にお子さんと一緒に「リユース工作」を楽しんでみませんか？トイレトペーパーの芯、牛乳パックや空のペットボトルが楽しいおもちゃに生まれかわります♪



【展示期間 10月31日まで】

霞ヶ関西公民館 休館日のお知らせ

－10月の休館日－
28日(木)館内整理日



－11月の休館日－
3日(水) 文化の日
23日(火) 勤労感謝の日
24日(水) 館内整理日