

回覧 高階南公民館だより



高階地区 人口 53,607人 26,341世帯 令和6年1月1日現在

2月号 No. 511 令和6年2月1日発行 インターネットではこちらからご覧になれます→

編集・発行 川越市高階南公民館 (受付時間:平日8:30~17:15)
〒350-1143 藤原町23-7 Tel:245-3581 Fax:240-1752



第39回 人形劇フェスティバル

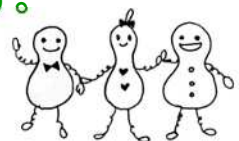
赤ちゃんから大人まで、みんなが楽しめる人形劇です。

申込不要・入場無料です。

ぜひ、ご家族でお越しください。



人形劇団 星の子



人形劇サークル とんちんかん

♪日時 3月3日(日) 午前10時30分~11時30分 (開場:午前10時)

♪会場 高階南公民館 1階 講堂

※駐車場に限りがありますので、乗り合わせ等のご協力をお願いします。

♪出演 人形劇団 星の子・人形劇サークル とんちんかん

♪対象 乳幼児から小学生までのお子さんと保護者の方

♪定員 先着100名

♪演目 「3びきのこぶた」(人形劇団 星の子)、「はらぺこあおむし」(人形劇サークル とんちんかん) ほか



子育てサロン

ミルク・くるみ

子育てサロンは、保護者の方と小さなお子さんに開放されたお部屋です。歳の近いお子さんがいる仲間同士、気軽におしゃべりしませんか？

	ミルク	くるみ
対象	0歳と保護者(1歳の誕生日まで参加可)	1歳~未就学児と保護者
日時	2月16日(金) 10:00~11:30 3月22日(金) 10:00~11:30	♡2月はお休みです♡ 3月8日(金) 10:00~11:30
会場	高階南公民館 1階 講堂	

※申込み・参加費は不要、途中からの参加や出入りも自由です。

おはなし会 ~みんなで、おはなしのくにへいこう~



日時	2月7日(水)・3月6日(水) 10:00~10:40		
会場	高階南公民館 1階 会議室1号	参加費/申込み	不要
定員	7組21名(先着) ※定員に達したときは入場をお断りすることがありますので、予めご了承ください。		

【人権学習講座】**障 害 者 の 人 権**について

一言で障害と言ってもたくさんの種類があり、その障害ごとに困っていることも異なります。求められているのは、「共生社会の実現」のため、社会全体で考え、取り組んでいくことです。

今年の4月から、改正された障害者差別解消法が施行されることも受け、普段の生活の中で障害のある方にどのような手助けができるか?など、DVDの視聴、講師の講話を通じて学習したいと思います。

講 師 社会教育指導員 内野 博紀 氏

日 時 3月27日(水) 午後1時30分～3時 **会 場** 高階南公民館 1階 講堂

対 象 川崎市在住・在勤・在学の方 **定 員** 40人(先着) **参加費** 無料

申込み 3月6日(水)午前10時より公民館窓口・電話・FAXにて受け付けます。

FAXでお申し込みの方は ①講座名(人権講座) ②住所 ③氏名・ふりがな ④電話・FAX番号 を明記し、高階南公民館(FAX:240-1752)までお申し込みください。

★かんきょうサロン★ 光熱費を減らしたい人 情報交換しませんか

食べ物や生活環境などの情報交換を行うオープンスペースです。



日 時 2月15日(木) 13:30～15:00 ◆テーマ「マイ箸袋作りと衣類のリメイク」

3月15日(金) 13:30～15:00 ◆テーマ「プラスチック製品の使用について」

会 場 高階南公民館 1階 コミュニティスペース **参加費/申込み** 不要

持ち物 【2月】裁縫道具、リメイクしたい衣類など 【3月】直近2～3ヶ月分の電気・ガス・水道料金票

パソコン相談室 ～パソコン操作で困ったときは～

パソコン初心者の方のお悩みにお答えします。※ウィンドウズOSのみ対象です



日 時 2月1日(木)・17日(土) / 3月7日(木)・16日(土)

【木曜日】10:00～12:00 【土曜日】13:00～15:00

会 場 高階南公民館 2階 会議室2号 **参加費/申込み** 不要



「ねこのて」手づくり弁当のお届け

高階地区にお住まいの高齢者の方に、まごころのこもったあたたかいお弁当をお届けします

対 象 者 高階地区にお住まいで、75歳以上のお一人住まいの方、または75歳以上の方だけの世帯(ご夫婦に限りません)

お届け日時 3月6日(水) 午後4時～5時 ※お届け時間の指定はお受けできません

受 付 数 70食(先着) ※定数になり次第締め切らせていただきます

費 用 300円(当日代金引換)

申 込 先 田中(☎049-243-8722) **主 催** 福祉ボランティア「ねこのて高階」



高階南公民館登録グループ公開講座



今回は、公民館で普段活動している卓球・体操・リトミックのグループが公開講座を行ないます。ぜひ、この機会に体験してみませんか？

卓球	白百合卓球クラブ		健寿卓球クラブ	
	初心者卓球体験講座		楽しく健康卓球体験講座	
	日時・会場	3/14(木) 9:00~12:00 講堂	日時・会場	3/14(木) 13:00~15:30 講堂
	対象・定員	市内在住・在勤の成人 5人	対象・定員	市内在住・在勤の成人 10人
	申込み	3/1(金)~ 公民館窓口・電話・FAX	申込み	3/1(金)~ 公民館窓口・電話・FAX
	問合せ	佐藤 241-0145	問合せ	高須 090-5331-9146
体操	ひまわり卓球クラブ		高階卓友会	
	初めての方も楽しめる卓球講座		卓球公開講座	
	日時・会場	3/15(金) 9:30~12:00 講堂	日時・会場	3/23(土) 13:00~15:00 講堂
	対象・定員	市内在住・在勤の成人 10人	対象・定員	市内在住・在勤・在学の成人・子ども 50人
	申込み	3/1(金)~ 公民館窓口・電話・FAX	申込み	2/26(月)~ 公民館窓口・電話・FAX
	問合せ	吉田 246-4041	問合せ	小俣 245-2690
親子遊び	ストレッチウエズディ		ワン・ツー・スリー	
	ストレッチ&リズム体操体験講座		エアロビクス&ストレッチ体験講座	
	日時・会場	3/13(水) 13:30~14:45 講堂	日時・会場	3/22(金) 10:30~12:00 講座室
	対象・定員	市内在住・在勤の成人 10人	対象・定員	市内在住・在勤の成人 5人
申込み	不要 当日直接会場へ	申込み	3/1(金)~ 問合せ先へ電話	
問合せ	小宮山 090-5534-4206	問合せ	細尾 245-7453(8:00~9:30で受付)	
やんちゃりか	親子で英語遊びとリトミック体験講座			
	日時・会場	3/18(月) 10:00~11:30 和室		
	対象・定員	1歳以上の未就園児と保護者 10組		
	申込み	3/1(金)~ 公民館窓口・電話・FAX		
問合せ	島村 080-5542-1351			

☆公民館の受付時間：平日8:30~17:15 電話：049-245-3581 FAX：049-240-1752

☆FAXでお申し込みの方は ①講座名 ②氏名・ふりがな ③住所 ④年齢 ⑤電話・FAX番号 を明記してください。

☆持ち物等は、お申し込みの際にご確認ください。

輝きの世代(後期高齢者75歳～)～

けんこう
健口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！

「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。



健康
元気



むせる、食べこぼす



やわらかいものばかり食べる



自分の歯が少ない・あごの力が弱い



滑舌が悪い・舌が回らない



口まわりの”ささいな衰え”が積み重なると…

オーラルフレイル
フレイル等

「半年前と比べて、固いものが食べにくくなった」「お茶や汁物でむせることがある」「口の渴きが気になる」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、^{けんこう}健口体操にチャレンジ！

【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、^{けんこう}「健口」で「健康」を目指しましょう。

公民館からのお知らせ

●公民館施設の予約申込●

4月分抽選予約申込 2月 1日(木)～ 25日(日) 4区分まで申込可

4月分抽選結果確認 2月 27日(火)～ 29日(木)

3月分先着予約申込① 2月 1日(木)～ 7日(水) 抽選当選分含め6区分まで申込可

3月分先着予約申込② 2月 8日(木)～ 区分制限なし



「公共施設予約システム」の利用時間は、午前4時から午前2時までです。

ただし、先着予約申込①の初日のみ、午前9時からとなります。

●2月の休館日● ※館内整理日は全館清掃のため休館となります

11日(日) 建国記念の日

12日(月) 振替休日

23日(金) 天皇誕生日

28日(水) 館内整理日

