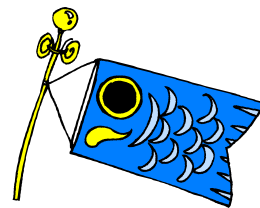


領家 公民館報 5月号

さいたま市立領家公民館

さいたま市浦和区領家4-13-14
電話/FAX 048-831-2265
平成24年5月1日発行



職員の異動のお知らせ

着任しました

4月1日付けで領家公民館に3名の職員が着任しました。

- *館長 横田 隆夫 (文蔵公民館より)
- *主査 小野里 淳子 (緑区役所より)
- *社会教育指導員 三好 菜穂子

よろしく
お願いします!

今まで
お世話にな
りました

退任しました

- *館長 一條 正美 (定年退職)
- *主査 西木 晴夫 (退職)
- *社会教育指導員 上杉 文子 (退職)

平成24年度公民館介護予防事業/高齢者健康体操教室

健康を維持するための体操

健康体操教室

呼吸法を中心に老化を防いだり、転倒予防のために音楽に合わせて体を動かします。
肩こり、腰痛、ひざの痛みをやわらげる体操も行います。

領家公民大学

楽しくなつかしい料理を作る



メニュー

とろろオクラそば	お手軽がんも
枝豆とひじきの香りあえ	水無月



日時 6月13日(水) 10:00~12:00
会場 領家公民館 ホール
対象 成人
定員 15名(先着順) 定員になり次第締め切ります。
材料費 800円



準備の都合上、6月6日以降のキャンセルについては、材料費の返金はできません。
講師 栄養士 吉積 幸子氏
持ち物 エプロン、三角巾、ふきん、持ち帰り容器
問合せ 領家公民館 831-2265

5月8日(火)午前9時より、材料費800円を添えて、領家公民館窓口までお申し込みください。

◎日時 6月22日・29日・7月6日・13日・20日
全5回 金曜日 10:00~11:30

◎場所 領家公民館 ホール

◎対象 おおむね60歳以上の方

◎定員 30人(先着順)

◎費用 無料

◎講師 難波 明美氏 (放送大学講師)

◎持ち物 汗ふきタオル、飲み水、運動ぐつ、
ヨガマット(お持ちの方)

◎問合せ 領家公民館 Tel831-2265



5月7日(月)午前9時より領家公民館
窓口へ直接またはお電話でお申し込みく
ださい。

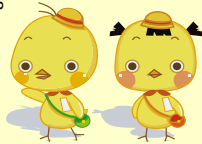
5月の領家公民館事業予定

- 1日(火)～14日(月)
平成24年8月分 公民館利用申込み
- 8日(火) 親子ひろば
9日(水) 領家公民大学
「大きい声で歌おう」
- 16日(水) 領家公民大学
「体をもみほぐそう」
保守点検(午後)
- 17日(木) エコロジー講座
「新聞紙で作るエコバック」
- 22日(火) 親子ひろば
23日(水) 領家公民大学
「体をもみほぐそう」
- 30日(水) 領家公民大学
「体をもみほぐそう」

親子ひろば

2才までのお子さんとママ、一緒に遊ばませんか?

時間内ならいつ来て帰っても大丈夫。
お子さんを遊ばせながら、
ママ達やボランティアさんと
楽しいお喋りや子育ての
悩みなど共有しませんか?



日時/5月8日(火)・5月22日(火)
13時30分～15時30分
場所/領家公民館 和室
問合せ/領家公民館
TEL 831-2265

※事前の申込は要りません。直接お越しください。



陶芸と和菓子作り教室

1回目
6月7日(木)
9:30～12:00
陶芸作家に教わる
茶碗作り!

公民館に
見本があります



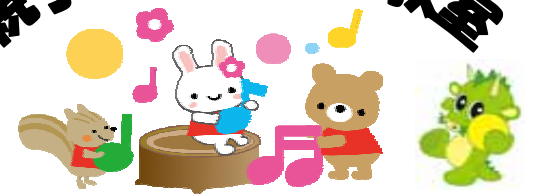
2回目
6月21日(木)
9:30～12:00
元和菓子職人に教わる
和菓子作り!



自分で作った和菓子をいただきながら
自分で作った茶碗でお抹茶をいただきます

- ◇会場 領家公民館 ホール
- ◇講師 大熊 信次氏(陶芸作家・元菓子職人)
- ◇対象 成人
- ◇定員 15名(2回とも参加できる方)【先着順】
- ◇材料費 2,000円
材料費は、5月31日(木)までに
公民館窓口までお持ちください。
《平日午後5時まで》
準備の都合上、6月1日以降の
キャンセルについては返金できません
- ◇持ち物 エプロン・お手拭き・筆記用具・
21日は持ち帰り用容器もご持参ください
- ◇申込み 平成24年5月7日(月)午前9時より
公民館窓口またはお電話にて。
- ◇問合せ 領家公民館 TEL 831-2265

親子リトミック教室



音楽にのって身体を動かそう

- ★日時 ①6月11日(月)
②6月15日(金) } 全2回
10時～12時
- ★会場 領家公民館 ホール
- ★対象 2歳から4歳までの
幼児と保護者
- ★定員 20組(先着順)
- ★費用 無料
- ★持ち物 体育館シューズ又は上履き・
汗ふきタオル・水筒
- ★講師 リトミック指導者
久田 三佳氏
- ★申込み 5月7日(月)午前9時より
領家公民館窓口または電話で
- ★問合せ 領家公民館 TEL 831-2265

※ 軽い運動のできる服装で
おいでください

=うんどう教室のご案内=



- 日時/5月10日(木)、24日(木)
両日ともに、午後2時～3時30分まで
- 場所/針ヶ谷小学校内(正門を入り右側)
- 対象者/60歳以上で、
体力に自信のない方、運動の苦手な方
- 費用/無料
- 持ち物/タオル・帽子・飲み物等
動きやすい服装で!
- 問合せ/浦和区役所高齢介護課
TEL (048-829-6153)
FAX (048-824-5069)