

鈴谷公民館オープン！



区民の皆さん、お待たせいたしました。4月1日、鈴谷地区に待望の公民館がオープンです！

200人以上が入れる多目的ホールのほか、美術工芸室・調理実習室・音楽室にパソコンルームなど、最新の設備がいっぱい。広い廊下・トイレや授乳室など、だれもが利用しやすい工夫のほか、環境に配慮した太陽光発電装置も備え、「現在の発電電力」も分かる仕組みになっています。どうぞご利用ください。

※予約申し込みの際は、「利用者(団体)登録」が必要です。

問合せ 鈴谷公民館 TEL 859・7322



公民館 介護予防事業



要介護状態になることを予防し、いつまでも元気で暮らし続けるための「介護予防事業」が、おおむね60歳以上の方を対象として開催されます。区内各公民館が皆さんの参加をお待ちしております。

名	称	日 時	定員	申込み
鈴谷公民館 中央区鈴谷7-5-11 TEL 859・7322	元オリンピック選手が教える 無理なく実践できる ウォーキングプログラム	5/24(木)～11/8(木) 第2・4木曜日 全10回 (7/26・8/9は除く) 10時～11時30分	30人	往復はがきで4/1(日)～5/2(水) (消印有効)まで。応募多数の 場合は抽せん。
大戸公民館 中央区大戸3-14-21 TEL 832・5495	「シルバースクールおとと」 前期 ※材料費500円	5/23(水)～7/4(水) 毎週水曜日 全7回 10時～12時	20人	4/25(水)から、 直接同公民館へ。
	ヨガ教室	5/21(月)～6/11(月) 毎週月曜日 全4回 14時～15時15分	20人	4/27(金)9時から、 窓口・電話にて(先着順)。
与野本町公民館 中央区本町西1-14-12 TEL 853・6007	健康体操教室 「健康体操エクササイズ」	5/7(月)・14(月)・24(木)・31(木)・ 6/7(木)・14(木)・18(月)・25(月) 全8回 14時～15時30分	20人	4/10(火)から、直接同公民館へ。
	健康体操教室 「体力づくりエクササイズ」	5/8(火)・15(火)・23(水)・30(水)・ 6/6(水)・13(水)・19(火)・26(火) 全8回 14時～15時30分	20人	
上落合公民館 中央区上落合6-9-3 TEL 852・3132	健康体操・さわやかヨガ	5/7(月)～7/9(月) 毎週月曜日 全10回 10時～12時	30人	4/5(木)9時から、 窓口・電話にて(先着順)。
	健康体操・リズム体操	5/8(火)～7/10(火) 毎週火曜日 全10回 13時30分～15時30分		
	童謡・唱歌など楽しく歌おう	5/10(木)～24(木) 毎週木曜日 全3回 10時～12時	30人	4/10(火)9時から、 窓口・電話にて(先着順)。
	俳句入門 ※おおむね50歳 以上の方対象	5/10(木)～7/12(木) 隔週木曜日 全5回 13時30分～15時30分	20人	
下落合公民館 中央区下落合5-4-17 TEL 854・3411	ヨガ入門教室	5/18(金)～7/20(金) 毎週金曜日 全10回 13時30分～15時30分	20人	4/23(月)から、 直接同公民館へ。
	かさもり学級(前期) ※実費1,000円(申込み時)	5/21(月)～7/9(月) 毎週月曜日 全8回 9時30分～11時30分	20人	

○直接申し込みの場合、9時の時点で申し込み多数の場合には抽せんとなります。

○鈴谷公民館への往復はがき(1人1通のみ)には名称(ウォーキングプログラム)、住所、氏名、電話番号を記入してください。

※公民館介護予防事業は、今回ご紹介したほかにも通年行っています。5月からも「公民館の催し物」コーナーでご案内していきます。

問合せ 中央区高齢介護課 TEL 840・6067 (各プログラムの申込み・問合せは、各公民館へどうぞ。)

