

公民館介護予防事業「リンパ体操！」(予定)

初めての方でもできる軽い体操で、筋肉をほぐしリンパの循環を促し体温を上げていくことを目指しましょう！

日時 5月1日(木)・8日(木) 10:00~11:30
会場 谷田公民館 体育室
講師 難波 明美 氏(リンパ体操講師)
対象 市内在住の65歳以上の方(原則全回参加可能な方)
定員 30名 ※定員を超えた場合は抽選 費用 無料
持ち物 上履き、下履き入れ、筆記用具、飲み物(水分補給用)、汗拭きタオル
ヨガマットをお持ちの方はヨガマット、お持ちでない方はバスタオル
※運動のできる服装でお越しください。
申込み 4月8日(火)~4月18日(金)
9:00~17:00の間に公民館窓口または電話でお申込みください。
※抽選の場合、谷田公民館地区の方を優先いたします。
発表 4月23日(水)9:00~4月28日(月)17:00までロビーに掲示します。
掲示期間中の9:00~17:00の間は電話での確認も可能です。

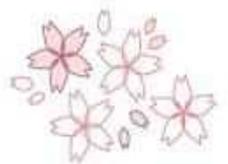


公民館介護予防事業 生きがい健康づくり教室

「さくら塾」(1コース) [予定]

回	日付	内容	講師
1	5月14日	開講式 野菜ソムリエから学ぶ夏野菜	野菜ソムリエ 神野 佳奈子 氏
2	5月21日	健康サポート講座 楽しく学ぶフレイル予防	地域包括支援センター 社協みなみ
3	5月28日	転倒予防について	JIN 整形外科 スポーツクリニック
4	6月4日	古典文学に親しむ①	文学講師 西巻 和子 氏
5	6月11日	古典文学に親しむ②	文学講師 西巻 和子 氏
6	6月18日	音楽でリフレッシュ 閉講式	日本音楽療法学会認定 音楽療法士 藤井 文香 氏

時間 10:00~12:00 各水曜日 全6回
会場 谷田公民館 講座室、体育室(3・6回目)
対象 市内在住の65歳以上の方(原則全回参加可能な方)
定員 40名 ※定員を超えた場合は抽選 費用 無料
持ち物 筆記用具・飲み物、体育室のときは、室内履き・下足入れもご用意ください。
申込み 4月8日(火)~4月22日(火)
9:00~17:00の間に公民館窓口または電話でお申込みください。
※抽選の場合、谷田公民館地区の方を優先いたします。
発表 4月25日(金)9:00~ ロビーに掲示します。電話でも確認できます。



※令和7年度予算の執行を伴う事業については、市議会2月定例会での議決後に確定します。

●3月の休館日 31日(月)全日となります。

※施設予約端末は9:00から17:00までご利用いただけます。

のびのび文庫

よかんが つく まな い ぶんこ
読む・考える・作る・学びを生かす文庫あそび

3月1日(土) ぴよ〜ん(牛乳パック
で作ろう)
8日(土) 飛び出すロケット
15日(土) 紙皿おかずを作ろう
22日(土) おはなし会&手品

※申込不要 ※無料

★時間 13:30~15:00

★会場 谷田公民館 図書室



子育てサロン「のこのこ」

3月10日(月)・24日(月)
10:00~11:45

会場 谷田公民館 和室・体育室

自由なふれあいと憩いの場です。
お気軽にお越しください。
時間内は出入り自由。※申込不要

利用者登録の変更・廃止について

年度替わりに伴い、谷田公民館登録団体のうち、以下に該当する場合は代表者(代表者が変更になる場合は新代表者)が本人確認書類(運転免許証等)をご持参の上、谷田公民館窓口(9:00~17:00)に「利用者登録(変更)申請書」もしくは「利用者登録廃止届出書」をご提出くださいませう、お願いいたします。

申請書は谷田公民館にあります、さいたま市ホームページからダウンロードできます。

<https://www.city.saitama.lg.jp/008/012/001/p001824.html>



- 団体の代表者・連絡先担当者が変わった
- 団体を廃止した

年度替わりにおけるご連絡

年度替わりに伴い、自治会役員の変更や「谷田公民館だより」のお届け先、部数の変更が生じる場合は、お手数ですが谷田公民館までご連絡をお願いいたします。

民生委員・児童委員をご存じですか

民生委員・児童委員は、地域のみなさまの身近な相談相手として、必要な支援が受けられるように専門機関へのつなぎ役を担っております。お困りごと、心配ごとがありましたら、気兼ねなくご相談ください。

また、令和7年12月には3年に1度の民生委員・児童委員の一斉改選が行われます。民生委員・児童委員活動に関心をお持ちの方も、気軽にお問い合わせください。グループ対象の委員活動紹介(出前講座)も行っておりますのでご活用ください。

【問合せ】南区福祉課

TEL 048-844-7163

FAX 048-844-7277

詳細はこちらを
ご覧ください。



サークル代表者説明会

日時 4月23日(水)
10:00~

会場 谷田公民館 講座室

各サークル・団体の代表者はお出席ください。(代理可・指導者不可)
申込不要です。

令和7年度の休館日

毎月末日 終日

(末日が土日祝の場合、その前の金曜日)

4/30(水)	5/30(金)	6/30(月)
7/31(木)	8/29(金)	9/30(火)
10/31(金)	11/28(金)	12/26(金)
1/30(金)	2/27(金)	3/31(火)

【年末年始休館】12月29日(月)~令和8年1月3日(土)