

# 別所公民館だより 4月号

さいたま市南区別所5-21-13 第553号 発行:別所公民館  
Tel・Fax048-864-6781 令和6年4月1日発行



令和6年度 公民館介護予防事業

## 一本杉学級

	日にち	会場	内 容
1	5月14日(火)	講座室	開講式 お出かけ応援講座
2	6月11日(火)	講座室	聞いて、なるほど! マヨネーズのお話
3	7月 9日(火)	講座室	おなか元気教室
4	8月 6日(火)	体育室	障害者スポーツについての講話とボッチャ体験
5	9月10日(火)	講座室	健康寿命を延ばす秘訣
6	11月12日(火)	講座室	温泉の楽しみ方
7	12月10日(火)	体育室	ローズマリーコンサート
8	1月28日(火)	講座室	宝塚の舞台と映像がコラボした傑作 古代史に今も残る坂上田村麻呂と蝦夷の英雄アテルイの物語

◇時 間 10時~11時45分(1月28日(火)は10時~12時)

◇会 場 別所公民館 1階講座室・2階体育室

◇対 象 南区及び浦和区高砂4丁目に在住の65歳以上の方、全日程参加可能な方

◇定 員 24名(申込み多数の場合は抽選となります。)

◇持ち物 筆記用具・飲み物(全日程共通)・上履き(体育室使用時)

◇申込み 4月8日(月)~4月19日(金) <受付時間:9時~17時>  
公民館窓口・電話にてお申込みください。048-864-6781

※ お一人につき1名分受け付けとなります。

※ 結果については4月22日(月)以降、電話・窓口にてご確認ください。 <9時~17時>

令和6年度 公民館介護予防事業 生きがい健康づくり教室

## ♪ 前期・別所うたごえサロン ♪ ~大きな声で明るく元気よく~

思い出の歌を口ずさんで、脳を活性化! 大きな声で歌って、気分爽快!  
「うたごえサロン」で楽しいひとときを過ごしてみませんか?

日 時 6月5日・7月3日・9月4日(全水曜日)

10時00分~11時30分

会 場 別所公民館 2階 体育室

対 象 南区及び浦和区高砂4丁目に在住の  
65歳以上の方・全日程参加可能な方

講 師 NPO法人 Arts&Health さいたま

定 員 36名(申込み多数の場合は抽選となります。)

持ち物 上履き・下足入れ・飲み物

申込み 4月22日(月)~5月7日(火) <受付時間:9時~17時>  
公民館窓口・電話にてお申込みください。048-864-6781

※ お一人につき1名分受け付けとなります。

※ 抽選結果については、5月9日(木)以降、電話・窓口にて  
ご確認ください。 <9時~17時>

主 催 さいたま市いきいき長寿推進課・南区高齢介護課・別所公民館



## すぎのこ ものづくり広場

ものづくり&しゃべり場です。どなたでもどうぞ!

本の貸出しもしています。

	日にち	内 容
4月	9日(火)・12日(金)	レースペーパーのコースター
	23日(火)・26日(金)	はたおり(アクリルたわし)

時 間 10時30分~14時

お好きな時間にお越しください。

会 場 別所公民館 1階 資料室

対 象 どなたでも

申込み 不要。直接会場へお越しください。



再掲 ▶ さいたま市民の日記念事業 小学生対象

## ウインナーの飾り切り教室

ウインナーを思い思いの形に切って楽しんでみませんか？  
食べる楽しみ、食べものを大切にすることを学びます。

日時 5月1日(水) 10時～12時

場所 別所公民館 1階 講座室

対象 小学1年生～6年生(さいたま市在学)

定員 25名(申込み順) / 費用 無料

持ち物 エプロン、持ち帰り用のタッパー(弁当箱より少し大きめのもの)  
飲み物、手拭きタオル、チャレンジUpさいたまパスポート

申込み 4月11日(木)～4月23日(火)

窓口、電話、WEBにてお申込みください。

電話・FAX 048-864-6781 <9時～17時>

WEB<24時間>

さいたま市HP生涯学習情報システムからお申込み  
いただけます。

※さいたま市生涯学習情報システムへの利用者登録が必要と  
なります。登録にはメールアドレスが必要です。一度登録して  
いただきますと、次回からは登録の必要はありません。

講師：日本ハム  
カスタマー・コミュニケ  
ーション(株) 職員



## 別所公民館登録サークルの皆様へ(再掲)

令和6年度掲示希望サークルを募集します。チラシ掲示ご希望の  
サークルは申込書をご記入の上、公民館窓口へご提出ください。  
掲示板にお申込みのサークルは、『会員募集サークル一覧表』にも  
記載されますのでご了承ください。

掲示募集数 27面 1団体 A4サイズ1枚(申込順)

掲示期間 4月1日(月)～令和7年3月31日(月)

申込み 日曜・祝日を除く9時～17時(申込順)



別所公民館登録サークルの『会員募集サークル一覧表』を  
作成します。掲載希望サークルは、窓口備え付けの申込書に  
必要事項を記入の上、公民館窓口へご提出ください。

対象 別所公民館登録サークル

申込み 4月30日(火)まで



## 生涯学習相談「えらべル」

生涯学習相談ボランティアが、公民館などで活動する会員募集サークルを紹介、  
市内で開催される講座・イベント、生涯学習に関する情報を提供いたします。

日時 4月10日・24日・5月8日・22日(各水曜日) 10時～13時

会場 生涯学習総合センター(シーノ大宮センタープラザ7階・大宮駅西口 徒歩5分)

申込み 不要。当日会場へお越しください。

問合せ 生涯学習総合センター 電話 048(643)5651

## スマホサロン別所

内容 インターネットの使い方  
会場 別所公民館 2階 会議室

日時 5月9日、23日(各木曜日)・①13時～13時50分

②14時～14時50分・③15時～15時50分

講師 活動団体「スマホサロンさいたま」さいたま市地域ICTリーダー

対象 スマホ初心者ならどなたでも / 定員 先着6名

費用 1回(50分)300円(教材費等)

持ち物 自分のスマートフォン・筆記用具・飲み物

申込み 不要。10分前までにお越しください。

問合せ さいたま市ICTリーダー

電話 090-7825-0334(高橋)



## みんなでラジオ体操

日時 月曜日～金曜日 8時35分～8時45分  
(祝日・休館日は除く)

会場 別所公民館 2階 体育室

対象 どなたでも / 持ち物 上履き

申込み 不要。直接会場へお越しください。

## 休館のお知らせ

保守点検 4月30日(火)

<8時30分～17時15分>

※ 終日、部屋の利用は出来ません。

※ 事務室は平常どおりです。

