

別所公民館だより 5月号

令和6年5月1日発行 第554号 発行・別所公民館
さいたま市南区別所 5-21-13 Tel・Fax048-864-6781

《休館のお知らせ》

保守点検日

5月31日（金）8時30分～17時15分

※終日、部屋の利用は出来ません。
※事務室及び施設予約端末は平常どおりです。

講座の申込みについて

申込みはお1人につき1名分になります。
お友だちの分の申込みはできませんので、
ご了承ください。

地域歴史講座

我が町別所とさいたまの歴史

～身近な地域を深く知る～

日時 6月4日（火）10時～11時30分

我が町別所を中心に浦和の歴史を学習してみませんか。
写真や資料をもとに地域の文化財や自然にふれます。

会場 別所公民館 1階 講座室
講師 地域歴史研究家 杉浦 健治 氏
定員 25人（申込順）
対象 成人（市内在住・在勤）
費用 無料
持ち物 筆記用具・水分補給用飲み物
申込み 5月15日（水）～5月27日（月）
窓口または電話にてお申込みください。
受付時間は、9時～17時です。
問合せ 別所公民館 電話・FAX：048（864）6781

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。



公民館介護予防事業

健康ウォーキング教室

	日付	時間	内容
1	6月13日（木）	10時～ 11時30分	ウォーキングと健康 （お話と実技）
2	6月20日（木）	10時～ 11時30分	ウォーキングの基本と実技 エクササイズウォーク

毎日をはつらつと健康に過ごしたいと思っている方、身近に出来るウォーキングを始めてみませんか？
健康ウォーキング教室では、正しい歩き方の基本と楽しみ方を学びます。多くの皆様のご参加をお待ちしています。

会場 別所公民館 2階 体育室
講師 園原 健弘 氏
（ウォーキングインストラクター・バルセロナ五輪出場選手）
対象 65歳以上（さいたま市在住）
定員 25人（申込順） ※動きやすい服装で
費用 無料 ご参加ください
持ち物 上履き、汗拭きタオル、水分補給用飲み物
申込み 5月14日（火）～5月27日（月）
窓口または電話にてお申込みください。
受付時間は、9時～17時です。
問合せ 別所公民館 電話・FAX：048（864）6781

