

「介護予防事業」

ますます元気教室 第1コース

「いきいき百歳体操」を中心として、認知症やお口の健康に関するお話など、盛りだくさんの内容です。

- 日時 6月7日・14日・21日、7月5日・12日・19日（各金曜日）全6回
10:00～12:00
- 会場 別所公民館 1階 講座室
- 対象 市内在住の65歳以上の方
- 定員 12人（抽選）
- 費用 無料
- 持ち物 筆記用具、飲み物、汗ふきタオル、眼鏡（必要な方）、動きやすい服装、動きやすい靴、マスク（着用ご希望の方）※ご自宅で体温測定等体調確認をしてご参加ください。
- 申込み 申込受付期間：4月22日（月）～5月22日（水）
 - ・窓口の場合、所定の参加申込書（公民館窓口にあります。）に必要事項をご記入のうえ、南区役所高齢介護課または公民館窓口にご提出ください。（公民館窓口：9時～17時）
 - ・FAX、郵送の場合、参加申込書に必要事項をご記入のうえ、南区役所高齢介護課へご提出ください。
 ※電話による申込みは受け付けていません。
- 抽選結果 決定の可否を郵送でお知らせします。
- 問合せ 南区役所高齢介護課 介護保険係
〒336-8586 さいたま市南区別所7-20-1
電話 844-7178 FAX 844-7277

電子申請の場合↓

「ますます元気」を
入力し検索してお申
し込みください。



第47回 別所公民館まつり 第1回 実行委員会 開催

日時：6月24日(月) 14時
会場：別所公民館
1階 講座室



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 スマホ初心者の方ならどなたでも / 定員 先着6人
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
問合せ さいたま市ICTリーダー 電話 090-7825-0334（高橋）

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
5月	10日（金）・14日（火）	ケーキマグネット
	24日（金）・28日（火）	4匹のカエルとカタツムリ

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。



今年度は、このメンバーで頑張ります。よろしくお願いたします。

館長 植松 久
主査 饗庭 典一
主査 大場 仁
社会教育指導員 大熊 奈々（新任）

よろしくお願いたします

