

善前公民館だより

〒336-0015
さいたま市南区太田窪
2504-5
TEL/Fax 048(887)0580

【No. 191】2026年7月1日発行 編集・発行 さいたま市立善前公民館 7月号

介護予防事業

カイロプラクティック 健康講座

腰痛や肩こり、膝痛等の痛みの原因は、多くが骨盤、背骨の歪みに起因していると言われています。カイロプラクティックで、ご自分の歪みやズレの状態を知り、改善に向けたストレッチや運動を学びながら自己メンテナンスを行っていきましょう！

【日 時】 9月4日・11日・18日 毎週金曜日

全3回 10時～11時30分

【場 所】 善前公民館 地下1階 レクリエーションホール

【対 象】 さいたま市在住の65歳以上の方

【定 員】 12人 【費 用】 無 料

【持ち物】 動きやすい服装、大きめのタオル、飲み物、上履き、筆記用具、
ヨガマット(お持ちの方)

【講 師】 カイロプラクティック施術院長 小田 祐二氏

【申込み】 8月4日(火)～8月24日(月)

公民館窓口又は電話でお申込みください ※申込多数の場合は抽選
結果は8月25日(火)から館内に掲示(電話確認可)

【問合せ】 善前公民館 電話・FAX 048-887-0580

主催 善前公民館・いきいき長寿推進課・南区高齢介護課



介護予防事業 善前 オリーブ学園 第2期

9月から始まる第2期について、募集を行います。

◆日 程 全8回とも水曜日 ◆時 間 10時～12時

回	期 日	内 容	講 師
1	9/ 2	世界に一つのマグカップを作ろう！	浅井 博子氏(手工芸家)
2	9/16	善前寄席～立川談修師匠～	立川 談修氏(落語家 真打)
3	10/ 7	わが町善前とさいたまの歴史⑤ ～わが町善前の歴史・この近くまで海 が来ていた・浦和坂とその後	杉浦 健治氏(地域歴史研究家)
4	10/21	知って備える認知症予防	南区東部圏域地域包括支援 センター 社協みなみ職員
5	11/ 4	介護の不安を解決！ ～今から知る・今日から始める介護の そなえ	明治安田生命保険相互会社 浦和支社社員
6	11/18	人権講座 「愛とやさしさで人は育つ」 ～アイリッシュハーブ演奏と 素敵なトークと共に	永山 友美子氏 (オペレッタ作家・指導者、 アイリッシュハーブ奏者)
7	12/ 2	騙される楽しみ(錯覚の世界)	秦野 昌明氏 (埼玉県郷土文化会元理事)
8	12/16	みんなで歌おう ～アコーディオン演奏と共に	熊坂 路得子氏 (歌唱指導者 ・アコーディオン奏者)

- ◇ 会 場 善前公民館
(2、6、8回目はレクリエーションホール、その他は視聴覚室)
- ◇ 対 象 さいたま市在住の65歳以上の方(原則として全回ご参加可能な方)
- ◇ 定 員 40名(抽選)
- ◇ 持ち物 筆記用具、飲み物(水分補給用)に加え、2、6、8回目は上履き・
下足入れ
- ◇ 申込み 7月21日(火)～8月7日(金)9時～17時
公民館窓口か電話でお申込みください。
- ◇ 抽選発表 8月12日(水)館内1階交流サロンに掲示します。(電話問合せ可)
- ◇ 費 用 当選確認後、21日(金)までに材料費800円をお支払いください。
(土日を除く9時～17時)
- ◇ 問 合 せ 善前公民館 電話・FAX 048-887-0580

主催 善前公民館・いきいき長寿推進課・南区高齢介護課

「第14回さいたま子ども短歌賞」応募作品を募集します！

- 対象 全国の小・中学生
- 応募方法 所定の応募票に記入して、応募先にお送りください。
応募票は、各図書館・各公民館で配布しているほか、さいたま市ホームページからも応募できます。
- 応募期間 令和8年7月17日（金）から9月3日（木）まで
- 賞 優秀賞 20 首、入選 80 首
※入賞作品で作品集を作成します。
- 応募先 さいたま市教育委員会事務局 生涯学習振興課
〒330-9588 さいたま市浦和区常盤6-4-4
電話 048-829-1705
FAX 048-829-1989
E-mail shogai-gakushu-shinko@city.saitama.lg.jp



令和8年度
子育て支援講座

さくらんぼ 7月・8月の募集



毎月第3木曜日に年度内 12 回、遊んだりおしゃべりしたりしながら、保護者やお子様にお友だちづくりをしていただく集いを開催しています。

日時 毎月第3木曜日 10時～11時30分 参加費 無料

対象 1～3歳のお子様とその保護者

定員 7/16(木)は20組 8/20(木)は10組（抽選）

会場 善前公民館 2階 和室 または 地下1階 レクリエーションホール

申込み 毎回申込みとなります。7月、8月の申込みは下表のとおりです。
公民館窓口(9時～17時)、電話(048-887-0580)
web(さいたま市生涯学習情報システム)でお気軽にお申込みください♪

抽選確認 公民館窓口、電話でお問い合わせください。web申込みの方にはメールで返信します。



申込みはコチラ

開催日	会場・内容	申込期間	抽選発表
7月16日(木)	レクホール・リトミック	現在受付中 7月8日(水)まで	7月9日(木)～
8月20日(木)	和室・フリートキング	7月16日(木)～8月12日(水)	8月13日(木)～



善前公民館で活動してみませんか？

会員募集サークル

体験・見学可能！職員がサークルに連絡をして、見学日を設定するから安心です！公民館で何かを始めてみませんか？

お問合せは善前公民館（048-887-0580）まで！



「手芸クラブ ひまわり」



- ・ジャンル 着物を簡単な洋服にリメイク
- ・メンバー 女性15人 60代～80代
- ・募集要件 手芸好きな方、初心者の方もお気軽に参加できます。
- ・活動日 月2回(第2・4木曜)
午後1時～4時
- ・入会金 0円 ・月会費 2,000円

・サークルからのメッセージ
古くなった着物を簡単なお洋服にリメイクしています。活動を始めて約8年、楽しく和気あいあいと活動しています。洋服は手縫いでも、ミシン(用意あり)でも作ることができます。

キッズ会員募集サークル

「W.R.G」



- ・ジャンル 子どもの新体操
- ・メンバー 女子15人 未就学児
- ・募集要件 女子 10人
未就学児
- ・活動日 週1回(月曜日)
午後3時30分～
- ・入会費 2,000円 ・月会費 3,000円
- ・サークルからのメッセージ
小学生に上がるまでの女の子を対象とした新体操を週1回のペースで練習しています。体を動かすのが大好きな子！！かわいいしオタードを着て、リボンやボールを持っておいましょう！是非見学・体験に来てください。

善前公民館からのお知らせ

- ・7月22日（水）は休館日となりますが、窓口・施設予約端末のご利用は可能です。
- ・駐車場が狭いため、講座受講の際は徒歩・自転車・公共交通機関でお越しください。