

七里公民館だより



編集・発行：〒337-0012 さいたま市立七里公民館 さいたま市見沼区大字東宮下265-1 電話 048-686-4721 FAX 048-687-5575

<公民館介護予防普及啓発事業>

ますます元気教室

いきいき百歳体操の体験や、口腔ケア、栄養改善、認知症予防などを学ぶ教室です。介護が必要にならないようにノウハウを学びましょう。

- 【日時】6月20日・27日・7月4日・11日・18日・25日（毎週木曜日・全6回） 9:30~11:30
- 【会場】七里公民館 レクホール【対象】市内在住の65歳以上の方【定員】20人(抽選)【費用】無料
- 【持ち物】筆記用具・飲み物・動きやすい服装・室内用運動靴・汗拭きタオル・マスク(着用を希望する方)
- 【参加申込書配付・提出先】見沼区高齢介護課または七里公民館
- ◎高齢介護課へ郵送またはFAX、市の電子申請システムでも申込みできます。
- 【申込み期間】5月8日(水)~30日(木)まで
- 【結果のお知らせ】結果は申込者全員に郵送します。(6月6日(木)発送予定)
- 【問合せ先】見沼区役所 高齢介護課 介護保険係
TEL 048-681-6068 FAX 048-681-6160

電子申請



「ますます元気」と検索⇒申込へ



地域の皆様に気軽に集い交流していただくため、「うんどうサロン」「園芸サロン」を開催しています。体を動かすことや、園芸についてご興味がある方、ぜひご参加ください。

共催 七里地区社会福祉協議会

うんどうサロン

- 【日時】5/16,6/20,7/18,9/19,10/17,11/21,12/19,令和7年1/16,2/20,3/27 いずれも木曜日 13:30~14:30
- 【会場】七里公民館 レクホール【費用】無料
- 【対象】七里地区在住の成人【定員】20人(先着順)
- 【持ち物】汗拭きタオル、水分補給用の飲み物、室内用運動靴、下足入れ
- 【内容】ストレッチ体操・脳トレ体操・筋肉トレーニング等



園芸サロン

- 【日時】5/25,6/22,7/27,9/28,10/26,11/16,12/21,令和7年1/25,2/22,3/15 いずれも土曜日 9:30~12:00
- 【会場】七里公民館 大会議室 他
- 【対象】七里地区在住の方【定員】30人(先着順)
- 【費用】無料 ※実習は実費(材料費)がかかります。
- 【持ち物】室内履き、筆記用具、水分補給用の飲み物
- 【内容】講義と実習(正月用寄せ植え他)、季節の植物の鑑賞等



お問い合わせ、お申込みは七里地区社会福祉協議会へ 電話 048-687-9997 (受付は土日祝日を除く 13:00~18:00)

マリンバ・サマーコンサート

マリンバ演奏者3名による、楽しいコンサートです。マリンバの柔らかく優しい音色に癒されませんか。



- 【日時】7月2日(火) 13:30~15:30
- 【会場】七里公民館 レクホール【対象】市内在住の20歳以上の方【定員】60人【費用】無料
- 【演奏者】マリンバ奏者 沖田 千佳氏 佐々木 雅代氏 松下 彩野氏
- 【持ち物】室内履き、下足入れ、水分補給用の飲み物
- 【申込み】6月4日(火)9:00から6月18日(火)17:00までに、七里公民館窓口・電話・WEBにて。

WEB申込みはこちらから↑

※ 定員を超えた場合は、抽選となります。抽選結果は、6月25日(火)9:00から窓口でお知らせします。(電話での問合せ可) WEB 申込みの方にはメールで結果をお知らせします。



ヴァイオリンとピアノで楽しく歌って聴いて

ヴァイオリンとピアノの演奏を聴いて楽しめます。介護予防事業「にこにこ生きがい学級Ⅰ」に参加している方々と世代を越えて一緒に歌いましょう。



- 【日時】7月17日(水) 14:00~16:00
- 【会場】七里公民館 レクホール【対象】市内在住の20歳以上の方【定員】40人【費用】無料
- 【演奏者】ピアノ・音楽講師 松島 園子氏 ヴァイオリン奏者 田村 真由子氏
- 【持ち物】室内履き、下足入れ、水分補給用の飲み物
- 【申込み】6月14日(金)9:00から6月28日(金)17:00までに、七里公民館窓口・電話・WEBにて。

WEB申込みはこちらから↑

※ 定員を超えた場合は、抽選となります。抽選結果は、7月5日(金)9:00から窓口でお知らせします。(電話での問合せ可) WEB 申込みの方にはメールで結果をお知らせします。



親子サロン

乳幼児と保護者が一緒に遊びながら、おしゃべりや情報交換できる場です。

- 【日時】5月8日(水)・6月12日(水) 10:00~11:00
- 【会場】七里公民館 レクホール
- 【対象】3歳ぐらいまでの乳幼児と保護者 【定員】9組(先着順)
- 【費用】無料 【持ち物】室内履き・水分補給用の飲み物
- 【申込み】事前申込みは必要ありません。当日会場にお越しください。



利用団体代表者会議のお知らせ

七里公民館の利用方法の確認や、利用している皆さまからのご意見を伺う場として、利用団体代表者会議を実施します。ご出席をお願いいたします。※室内履きと下足入れをお持ちください。

- 【開催日】5月15日(水)
- 【会場】七里公民館 レクホール
- 【時間】

- テニスコート利用団体 10:30~11:30
- 施設利用団体(文化系) 13:30~14:30
- 施設利用団体(運動系) 15:30~16:30

夏休み子ども公民館

今年も、いろいろな講座を予定しています。夏休みの思い出に、ぜひご参加ください。

- 【日程】7月下旬~8月下旬に計10日・10講座を開催予定
- 【会場】七里公民館 レクホール
- 【対象】七里地区在住の小学生・保護者



- ※ 対象学年や定員は、講座によって異なります。
 - ※ 講座内容や申込みなどの詳細は、七里公民館だより6月号に掲載予定です。
- また、5月下旬に公民館窓口や、七里小・蓮沼小・大谷小・東宮下小に配布するチラシをご覧ください。

再掲載

日本各地の手作りお菓子教室

日本各地に昔から伝わるお菓子の作り方を学びます。今回は、秋田地方に伝わる雷寒天とサラダ寒天に挑戦します。

- 【日時】6月12日(水) 13:30~15:30
- 【会場】七里公民館 実習室 【講師】料理研究家 須田 典子 氏
- 【対象】市内在住の20歳以上の方 【定員】12名(先着順) 【費用】600円(材料費)
- 【持ち物】エプロン、三角巾、手ふきタオル、ふきん、タッパー(縦15cm×横20cm×高さ8cmくらい)2個、筆記用具、室内履き(スリッパ不可)
- 【申込み】5月10日(金)9:00から5月31日(金)17:00までに、七里公民館窓口または電話にて。※定員になりましたら受付終了になります。
- ※ 材料費は、5月31日(金)までの月~土曜日の9:00~17:00にお支払いください。
- ※ 準備の都合上、5月31日(金)以降の返金はできませんので、ご了承ください。



再掲載

パソコン相談サロン

パソコンやスマートフォンの使用に関する相談を受付します。毎月見沼区内公民館を巡回して実施します。

- 【日時】5月16日(木) 9:30~11:30
- 【会場】七里公民館 実習室 【講師】NPO法人 地域人ネットワーク
- 【対象】どなたでも 【費用】無料
- 【申込み】当日直接お越しください。(11時までに受付を済ませてください。)
- 【持ち物】室内履き・筆記用具・ご使用のパソコン等(電源ケーブルを含む)
- ※相談時間に制限がありますので、事前に相談内容を確認しておいてください。
- なお、このサロンはパソコン教室ではありません。また、故障・修理は対応できません。
- 来月は6月20日(木)に春岡公民館で開催予定です。



詳細はこちらから↑

4月1日付で職員の異動がありました。

○令和6年度七里公民館職員紹介
よろしく申し上げます。

- 館長 佐藤 賢一
- 主幹 吉田 淳子
- 主査 古川 功
- 社会教育指導員 横地 禎子

(大砂土東公民館から転入)

大変お世話になりました。

《退職》社会教育指導員 柴田 知幸

休館日
5月13日
(月)

おもちゃの病院
5月26日(日)
13:00~15:00
こわれたおもちゃを調べてなおします。無料。部品代が必要な場合もあります。

ふれあい会食 5月24日(金) 11:00~13:00
今月参加できる地区
新堤、大谷、風渡野、蓮沼、東門前

☆会場☆ 七里公民館
電話 048-686-4721
FAX 048-687-5575

★ふれあい会食、うどん・園芸サロンの申込み・問合せ先★
七里地区社会福祉協議会 電話・FAX 048-687-9997 (電話は、平日 13時~18時)

うどんサロン 園芸サロン
5月16日(木) 5月25日(土)
13:30~14:30 9:30~12:00