



※令和7年度予算の執行を伴う事業については、市議会2月定例会での議決後に確定します。

令和7年度 公民館介護予防普及啓発事業
生きがい健康づくり教室（予定）

つるかめ塾（前期）

つるかめ塾では、「一緒に・ふれあい・学びあおう」をテーマにさまざまな分野の内容を企画しています。笑顔で楽しくご参加ください。

回	日程	内容
1	5月13日(火)	開講式&健康ヨガ①
2	5月20日(火)	健康ヨガ②
3	5月27日(火)	健康ヨガ③
4	6月3日(火)	造幣さいたま博物館と 工場見学
5	6月10日(火)	ウォーキング・ロコモ体操①
6	6月17日(火)	ウォーキング・ロコモ体操②

回	日程	内容
7	6月24日(火)	ウォーキング・ロコモ体操③
8	7月1日(火)	足つぼ健康法①
9	7月8日(火)	足つぼ健康法②
10	7月15日(火)	大人のぬりえ①
11	7月22日(火)	大人のぬりえ②
12	7月29日(火)	歌って笑って十得講座 &閉講式

【時間】 14時～15時30分

【会場】 春岡公民館 レクホール（第4回は造幣さいたま博物館）

【対象・定員】 市内在住の65歳以上の方で**原則全回出席**できる方・30名（抽選）

【費用】 無料（第4回の交通費は自己負担）

【申込み】 4月10日（木）～17日（木）の9時～17時の間に直接公民館、電話またはWEBでお申込みください。（土日可）

検索キーワード **53068**（申込方法は裏面参照）

【発表】 4月24日（木）～30日（水）の9時～17時の間に直接公民館または電話でご確認ください。WEB申込みの方にはメールで通知します。※土日祝可



↑
WEB申込みは
こちらから

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。

【日程】 6月11日・18日・25日・7月2日・16日・23日

（水曜日・全6回・参加費無料）

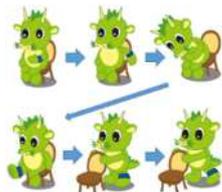
【時間】 9:30～11:30

【会場】 春岡公民館 レクホール

【定員】 20名（抽選）

【対象】 市内在住の65歳以上の方

【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春岡公民館
◎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】 4月21日(月)～5月19日(月)まで

【結果のお知らせ】 結果は申込者全員に郵送します。

（5月28日(水)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

春岡公民館 作品展示ルー

◆3月の展示 「書法三顧亭」（書道） 3/ 5(水)～3/12(水)
「日本語教室 たんぽぽ」 3/14(金)～3/21(金)

【申込み・問合せ(各講座共通)】 春岡公民館 電話 048-685-6911 FAX048-687-9909

※WEBは初回時のみ事前にさいたま市生涯学習情報システムで利用登録が必要です。

☆WEB申込みは、各講座申込み要項の二次元バーコードをスマートフォン等で読み込むか、さいたま市生涯学習情報システム (<https://gakushu.city.saitama.jp/>)トップページ上段の検索窓に各講座のキーワード(数字5ケタ)を入れて検索し、講座情報の申込みボタンからお手続きください。利用登録は同トップページ中段の「新規登録」からできます。

再掲

令和7年度 春岡うんどうサロン

主催*春岡地区社会福祉協議会 協力*春岡公民館

【開催日時】 4月24日(木)より、毎月第4木曜日
(※8月を除く。5、7、10月は第5木曜日)
13時30分~14時30分

【会場】 春岡公民館 レクホール
【対象】 春岡地区在住 65歳以上の方
【定員】 30名(抽選)
【講師】 地域運動支援員



【申込み】 3月3日(月)~7日(金)の9時~17時に、
直接公民館または電話でお申込みください。

【発表】 3月12日(水)~14日(金)の9時~17時に、
直接公民館または電話でご確認ください。

※期間内に確認されない場合、キャンセル待ちの方が
繰り上げ当選になりますので、予めご了承ください。

再掲

~私の居場所作り~ 「いきいき☆ミニサロン」 *折り紙とぬり絵* (全11回)

【日時】 4月1日(火)より、毎月第1火曜日
(8月を除く)
10時~11時30分

【会場】 春岡公民館 レクホール
【対象】 春岡地区在住 おおむね65歳以上
【定員】 30名(抽選)
【費用】 ぬり絵の本110円

※折り紙や色鉛筆はご持参ください。



【申込み】 3月3日(月)~7日(金)の10時~16時に、
春岡地区社会福祉協議会へ電話またはFAXで
お申込みください。(下記連絡先参照)

【発表】 3月12日(水)~14日(金)の10時~16時に、
下記の春岡地区社会福祉協議会へ電話でご確認
ください。※期間内に確認されない場合、キャンセル
待ちの方が繰り上げ当選になりますので、予めご了承
ください。

主催・連絡先：春岡地区社会福祉協議会 電話・FAX 048-685-0006



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。

3月の開催場所は、**片柳公民館**です。

【日時】 **3月13日(木)**
9時30分~11時30分(受付11時まで)

【対象】 どなたでも 【費用】 無料
【申込み】 不要です。当日直接お越しください。
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。



詳細はこちらから

おやこサロン

17日はスペシャル!
レクホールであそぶよ!

日時 **3月3日(月) 10時~12時**
3月17日(月) 10時30分~11時30分

会場 春岡公民館 費用 無料
対象 0歳児~未就学児と保護者 20組(17日は30組)
持ち物 上履き、飲み物、お子様に必要なもの
申込み 17日のスペシャルのみ、事前受付があります。
2月4日(火)~3月3日(月)の9時~17時に
直接公民館または電話でお申込みください。



福祉局生活福祉部生活福祉課からのお知らせ

「福祉まるごと相談窓口」について

福祉のさまざまな課題を抱えた方等の相談を包括的に受け止め、
相談内容に応じた必要な支援のコーディネートを行う福祉の総合
相談窓口として、「福祉まるごと相談窓口」を各区役所に設置して
います。

福祉に関する相談で相談先が分からない場合など、お気軽に御相談ください。



休館日

3月10日(月)

4月14日(月)

点検、清掃日です。
清掃中は館内に
入れません

<お問合せ> 春岡公民館 TEL 048-685-6911 FAX 048-687-9909