

# 令和7年9月1日 No.423 回覧 大宮東公民館だより

発行：大宮東公民館  
〒330-0804  
さいたま市大宮区  
堀の内町 3-140  
TEL 048-643-4391  
FAX 048-641-3927



## パソコン相談サロン

日常のパソコン使用に関する疑問を相談しませんか。ボランティア講師が個別に相談に応じます。(パソコン教室形式ではありません。)

事前申込は不要です。当日、ご自身のパソコンをお持ちのうえ、直接大宮東公民館までお越しください。

【日時】9月19日(金)

【時間】10:00~12:00

【会場】大宮東公民館 2階 第2会議室

◆共催◆大宮東小学校PTA・青少年育成大宮東地区会

## 家庭教育講演会

### 「今日からできる親子性共育」

～子どもと気軽に性を語れるようになるお話し～

【日時】10月16日(木) 10:00~11:30

【講師】田川智美氏(助産師、なないろ助産院院長)

【会場】大宮東公民館 2階 レクホール

【対象】市内在住・在勤・在学の成人の方

【定員】50名(申込順)

【費用】無料 【持ち物】筆記用具

【申込】9月17日(水)~10月1日(水)に窓口・電話・FAXにてお申し込みください。

## 介護予防事業

## ひがし学級(後期)

【日時・カリキュラム・講師等】

	日時	カリキュラム	講師等
①	10月31日(金) 10:00~12:00	冬野菜の魅力	野菜ソムリエ・温泉ソムリエ 神野 佳奈子 氏
②	11月7日(金) 10:00~12:00	温泉の豆知識	
③	11月14日(金) 10:00~12:00	呼吸法とストレッチ	鍼灸師・あん摩マッサージ指圧師 城内 和美 氏
④	11月28日(金) 10:00~11:30	楽しい落語会	落語家 三遊亭 彩大 師匠
⑤	12月5日(金) 10:00~11:30	「睡眠」と「健康」の知恵袋	明治安田生命保険相互会社
⑥	12月12日(金) 10:00~12:00	クリスマスコンサート	ピアノ演奏 碓井 麻由美 氏 フルート演奏 千勝 あずさ 氏

【会場】大宮東公民館 2階 レクホール

【持ち物】筆記用具、必要な方は飲み物

③11月14日(金)は動きやすい服装、タオル、飲み物、素足で行いますので靴下を履く方は5本指ソックスで。

【費用】無料

【対象】市内在住の65歳以上で全6回概ね出席できる方

【定員】40名(定員を超えた場合は抽選)

【申込】9月30日(火)~10月13日(月)に窓口・電話・FAXにてお申し込みください。

【抽選結果】10月17日(金)以降に窓口・電話にてご確認ください。



◆主催◆東地区大運動会実行委員会・東地区体育振興会

## 東地区大運動会

【日時】10月12日(日)≪雨天時は13日(月・祝)に順延≫ 開会式8:30 競技開始9:00

【会場】大宮東小学校 校庭

### もっと大宮を知ろう —地元の魅力再発見講座—



大宮盆栽美術館をはじめ、開村100周年を迎える大宮盆栽村周辺を巡り、あらためてさいたま市の魅力を再発見してみませんか。

【日時】10月24日(金)13:00~15:00≪集合場所:大宮公園駅、解散場所:大宮盆栽美術館≫

【講師】大宮観光ボランティアガイド会

【対象】市内在住・在勤・在学の成人の方 【定員】20名(抽選)

【持ち物】筆記用具・雨具・飲み物 【費用】無料

【申込】9月22日(月)~10月7日(火)に窓口・電話・FAX・WEBにてお申し込みください。

【抽選結果】10月10日(金)9時以降に窓口・電話にてご確認ください。WEBでお申し込みの方には抽選結果をメールで送付いたしますが、マイページからもご確認ください。



◆協力◆二水会

### 公民館おはなしひろば



【日時】10月17日(金) 10:30~11:15 ※開場10:20~ 【会場】大宮東公民館 2階 和室

【対象】市内在住の乳幼児(0歳~未就園児)と保護者

【定員】なし 【費用】無料 【持ち物】必要な方はお飲み物

【申込】9月26日(金)~10月14日(火)に窓口・電話・FAX・WEBにてお申し込みください。

◆共催◆大宮東地区社会福祉協議会・北部地区民生委員児童委員協議会

### 親の学習事業／英語で遊ぼうin子育てサロンひがしっこひろば



【日時】11月4日(火) 10:00~12:00 【会場】大宮東公民館 2階 レクホール

【対象】市内在住の乳幼児(0歳~未就園児)と保護者 【定員】15組(抽選)

【費用】無料 【持ち物】室内履き、必要な方はお飲み物

【申込】9月30日(火)~10月14日(火)に窓口・電話・FAX・WEBでお申し込みください。

【抽選結果】10月20日(月)以降に窓口・電話にてご確認ください。WEBでお申し込みの方には抽選結果をメールで送付いたしますが、マイページからもご確認ください。

◆主催◆東地区体育振興会

### 大宮東地区ビーチボール大会

【日時】11月9日(日) 8:30~12:00 【会場】大宮東小学校体育館

【対象】大宮東地区(高鼻町2・4丁目・堀の内町・寿能町)在住の中学生以上の方

【費用】無料 【持ち物】運動のできる服装・飲み物・体育館履き・汗拭きタオル

【申込】9月24日(水)~10月14日(火)に申請書を自治会長・町内会長・町会長へ提出してください。

※ 諸事情により、講座申込方法の変更及び講座の中止・延期をする場合がございます。ご了承くださいませようお願い申し上げます。

定期清掃休館:9月16日(火)・10月20日(月)

※当公民館には駐車場がありません。  
自転車・徒歩・公共交通機関をご利用ください。