

元町・本太だより

第517号
令和6年4月1日発行
〒330-0052
さいたま市浦和区本太4丁目3番23号
TEL/FAX 048-887-4933

地域の皆さんと仲間作り、健康維持のため **公民館介護予防事業**
楽しく一緒に学びませんか？ (金曜日・全8回)

コスモス学院・本太(前期)

月日	内容	
5月10日	楽しく食べて、健康に！	キユーピー講演会事務局
5月17日	古典文学講座 『更級日記』を読み解く	
5月24日	①物語へのあこがれ ②源氏に夢中	文学講師 西巻 和子氏
6月7日	座ってできる転倒予防 JIN 整形外科スポーツクリニック理学療法士	
6月14日	本太寄席	落語家 立川 談修氏
6月28日	楽しく学ぶ！認知症予防講座～認知症の理解～ 明治安田生命職員	
7月 5日	脳力を鍛えよう！楽しく脳トレ	認知症予防脳トレ士マスター 坂下 みどり 氏
7月12日	音楽でリフレッシュ	音楽療法士 藤井 文香氏

- ◆会場 本太公民館 2階 体育室 ◆時間 10:00～12:00
- ◆対象 市内在住の65歳以上の方で、原則、全回出席できる方
- ◆定員 50人(抽選)
※申込者多数の場合、本太公民館対象地区の方を優先します。
- ◆費用 無料
- ◆持ち物 筆記用具、飲み物(水分補給用)、室内履き
- ◆申込み 4月8日(月)～4月18日(木)の間、土・日受付可
窓口・電話の申し込み 9:00～17:00
WEBの申し込み 24時間受付
- ◆抽選結果 4月22日(月)～4月27日(土)9:00～17:00の間に
窓口・電話でご確認ください。
WEB申込みの方には4月22日(月)にメールでお知らせします。
※期日までに抽選結果の確認のない場合はキャンセル扱いとなります。

筋肉の柔軟性を向上させて「転倒しにくい身体」を作る体操です。
脳トレもしながら自分に合った体操を覚えて、いつまでも健康に
動き回れる体力を維持して、生き生きとした生活を送りましょう！

ちょきんたいそう 公民館介護予防事業

座ってできる貯筋体操

5月9日・16日・23日・30日
全4回 木曜日 14:00～15:30




- ◆会場 本太公民館 2階 体育室
- ◆対象 市内在住の65歳以上で全回出席できる方
- ◆定員 30人(抽選) ◆費用 無料
- ◆持ち物 運動できる室内用の履物(スリッパは不可)、運動しやすい服装、タオル、飲み物(水分補給用)
- ◆申込み 4月10日(水)～4月17日(水)の間、土・日受付可
窓口・電話の申し込み 9:00～17:00
WEBの申し込み 24時間受付
- ◆抽選結果 4月22日(月)～4月27日(土)9:00～17:00の間に
窓口・電話でご確認ください。
WEB申込みの方には4月22日(月)にメールでお知らせします。
※期日までに抽選結果の確認のない場合はキャンセル扱いとなります。

ピカピカ大作戦

ご協力いただきありがとうございました

サークル64団体70名の参加申込みをいただき、当日はさらに多くの方にご参集いただいて隅々まで綺麗にすることができました。
皆様の公民館へのご協力ご支援を心より感謝いたします。これからも
よろしく願いいたします。 職員一同



チャレンジ!

親子公民館 さいたま市民の日



リズムなわとび

なわとびが 苦手な子でも だいじょうぶ!
もっと もっと リズムに のって
とべるようになりたい子 だいじょうごう!



5月11日(土) 10:00~12:00

- 会場 本太公民館 2階 体育室
- 対象 小学生の親子
- 定員 12組(抽選)
- 費用 無料
- 持ち物 なわとび、汗ふきタオル、上履き(運動靴)、運動できる服装、飲み物(水分補給用)、チャレンジupさいたまパスポート(手帳)
- 申込み 4月11日(木)~4月23日(火)の間に
窓口・電話で申し込み 9:00~17:00
WEBで申し込み 24時間受付
- 抽選発表 4月25日(木)~5月2日(木)9:00~17:00の間に、窓口・電話でご確認ください。
WEB申込者には、4月25日(木)にメールでお知らせします。
※期日までに抽選結果の確認がない場合はキャンセル扱いになります。



子育てサロン「すくすく広場」



すくすく広場は4月から事前の申し込みではなくなります。当日の受付です。朝に検温してからお出かけください。



- 日時 4月22日(月) 10:00~12:00
- 会場 本太公民館 2階 和室・体育室
- 対象 0歳~未就園児の親子
- 定員 20組
- 費用 無料
- 持ち物 飲み物(水分補給用)、タオル、室内履き(体育室で遊ぶ子)、オムツ持ち帰り袋
- 申込み 当日、直接和室で受付を行います。事前申込は不要です。

この指とまれ!

サークル紹介 本太スポーツクラブ



「健康な身体で歳を重ねたい」の言葉をモットーに、シニア女性限定で60歳から83歳の会員達が公民館では卓球を、駒場体育館ではバドミントンとインディアカを楽しんでいます。

ピンポンと点が入ったと喜び、羽を落としては笑い、笑顔で和気あいあいと活動中です。健康な身体を目指して、一緒に運動しませんか!!

※インディアカは、ドイツで考案された、羽のついたボール(インディアカ)を手で打ち合うバレーボールタイプのニュースポーツです。

- ★日時 毎週木曜日 9:00~11:00 or 11:00~13:00
- ★会場 本太公民館 体育室 or 駒場体育館
※会場確保の状況により、会場・時間が変わります。
- ★会費 年間5,000円(または月420円)
- ★連絡先 越場 TEL 886-1211 ★活動日 4月11日 11:00~



普通救命講習 I 5月15日(水) 集合9:20 9:30~12:30

- ◎講師 さいたま市消防局救急課 職員
- ◎会場 本太公民館 2階 体育室
- ◎対象 市内在住、在勤または在学の中学生以上の方
- ◎定員 30人(抽選) ◎費用 無料
- ◎持ち物 上履き、筆記用具、飲み物(水分補給用)
受講決定の通知、さいたま市発行の普通救命講習I修了証(お持ちの方)
- ◎服装 動きやすい服装(スカート不可)、口紅不可
- ◎申込み 4月4日(木)~4月15日(月)の間、電子申請・届出サービスまたは往復はがき ※詳細については「市報さいたま4月号」をご覧ください。
- ◎共催 消防局救急課 TEL 048-833-7921



休館日

4月12日(金)は館内清掃の為、本太公民館は休館いたします。
施設予約端末は17:15までご利用いただけます。



※ 諸事情により記載事業の中止や内容変更があります。詳しくは、市のホームページをご確認ください。