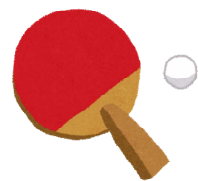


卓球で笑顔



知的障害のある方と一緒に、卓球で楽しい汗を流してみませんか？

- 期 日： 9月5日（日）午前10時～11時30分
- 会 場： 大東南公民館（川越市南台3-4-3）
- 内 容： 卓球大会（初心者でも気軽にできる卓球を楽しみます。）
- 対 象： 知的障害のある方と同伴者、知的障害に理解のある方
- 定 員： 30名（先着順） ●参加費： 無料
- 申込み： 8月11日（水）午前10時30分より受付開始。
電話、FAX、または直接、大東南公民館まで。
Tel 242-0498 / FAX 240-1755

<保健推進員コーナー> 「ロコモを予防しましょう！」

ロコモティブシンドローム（以下ロコモ）とは、骨、関節、筋肉等の運動器の障害のために、自立度が低下し介護が必要となる危険性が高い状態のことをいいます。いつまでも自立した生活を営み、いきいきと自分らしく過ごすために、ご自身の体の状態を把握し、ロコモを予防しましょう！

<あなたのロコチェック>

「出典：日本ロコモティブシンドローム研究会」

- | | |
|--|---|
| ☐ 片脚立ちで靴下がはけない | ☐ 家の中でつまづいたり滑ったりする |
| ☐ 階段を上るのに手すりが必要 | ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない |
| ☐ 15分くらい続けて歩けない | ☐ 2kg程度の買い物を持ち帰るのが困難 |
| ☐ 家の中のやや重い仕事（掃除機かけや布団の上げ下ろし）が困難 | |

※1つでも当てはまればロコモの心配があります

体を動かして適度な負荷をかけることで、運動器の機能を保つことができます。階段の使用、徒歩や自転車での外出など、日常生活の中で体を動かす機会はたくさんあります。無理のない範囲で体を動かすように意識し、ロコモを予防しましょう！

（川越市健康づくり支援課）

公民館の申し込み・休館日のお知らせ

- ◆ 9月分の抽選予約申込日 7月1日～25日（4コマまで）
抽選日 7月26日 抽選結果確認期間 7月27日～月末
- ◆ 9月分の先着予約申込日
先着受付①（合計6コマまで） 8月1日～7日
先着受付②（合計7コマ以上） 8月8日～

◎ 7月の休館日

- 7月22日（木）海の日
- 7月23日（金）スポーツの日
- 7月28日（水）館内整理日

◎ 8月の休館日

- 8月8日（日）山の日
- 8月9日（月）振替休日
- 8月26日（木）館内整理日



※本紙に掲載され

ています事業につきまして、新型コロナウイルス感染症の状況により、急な中止や変更がある場合がございます。ご理解・ご協力お願いいたします。



大東南公民館だより

No. 423号 2021年7月発行

大東南公民館（〒350-1165 川越市南台3-4-3）

・Tel 242-0498

・Fax 240-1755

・E-mail daitos-cc@city.kawagoe.saitama.jp

からだうれしい食事教室

「がんばる働き・子育て世代のための特別編」

仕事や育児で自分自身のことが後回しになっていませんか？

簡単に実践できる食生活について管理栄養士がお話します！

日 時…9月7日（火）午前10時30分～11時30分

※受付10時15分～

会 場…大東南公民館

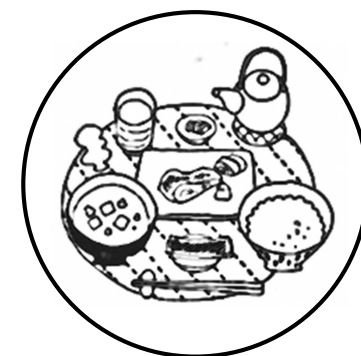
対 象…市内在住の成人

定 員…20名（先着）

経 費…無料

申し込み…8月3日（火）午前9時から大東南公民館で受付（電話・ファックス可）

その他…大東南公民館・健康づくり支援課共催事業



<大東南ミニミニ講座 第2弾!!>

公民館職員が講師をつとめる

はじめまして！大人のためのリトミック教室

リトミックは幼児教育だと思いませんか？

実は、音楽を学ぶ学生の表現を豊かにするため取入れられた教育法です。今や海外では、認知症に悩まされている人たちの脳トレにも利用され、高い評価を受けています。音楽に合わせて体を動かすことで運動能力の衰えをある程度防ぐこと、また脳に刺激を与えることで頭が柔らかくなり、集中力や反射神経など、色々な力が鍛えられるといわれています。

さあ！一緒にリトミックを体験しましょう！！

★日 時 9月15日（水）午後1時30分～2時30分

★会 場 大東南公民館

★対 象 市内に居住する成人

★定 員 20名（先着順）

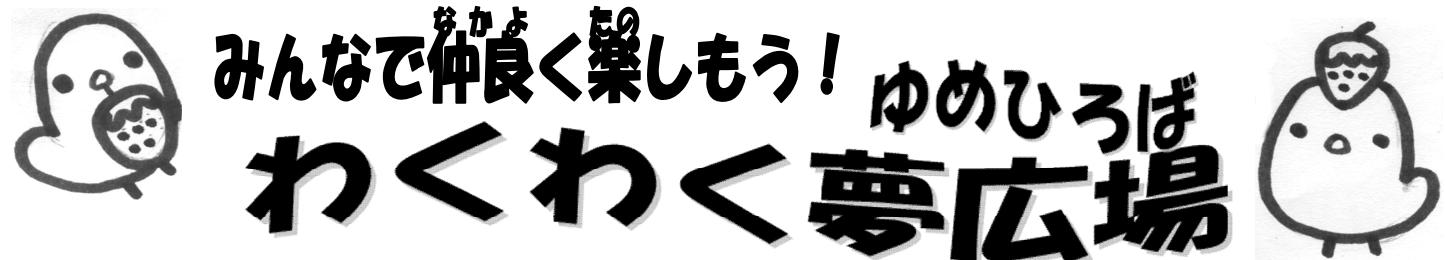
★持ち物 水分 ※動きやすい服装でいらしてください。

★申込み 7月30日（金）午後2時から電話、FAX、または
直接大東南公民館まで（名前、住所、電話番号をお知らせください。）

☎242-0498 FAX240-1755



<大東・大東南公民館共同事業>



「わくわく夢広場」は、小学校1年生から6年生までのお友だちが、楽しく公民館で遊ぶ広場です。レクゲーム、工作、クリスマス会など楽しいことが盛りだくさん! また、自分とちがう小学校の人もたくさん来るので、いろいろなお友だちと仲良くなれますよ☆

講師はボランティアサークル「夢創作隊」の皆さんです。

- ☆会 場 大東南公民館
※今年度から会場が大東南公民館になります。ご注意ください。
- ☆対 象 小学校1～6年生
- ☆定 員 計30名(申込多数の場合、抽選)
- ☆費 用 2,000円(1年間の保険料及び材料費等)
- ☆申込み 平日の9:00～17:15(土日および祝日は受付できません。)の間、
84円切手を添えて、8月12日(木)までに直接大東・大東南公民館の
窓口まで(下記参照) (但し、切手は1家族1枚で結構です)
- 【大東公民館】〒350-1118 川越市豊田本5-16-1(大東市民センター)
Tel 049-243-0022 / FAX 049-240-1754
- 【大東南公民館】〒350-1165 川越市南台3-4-3
Tel 049-242-0498 / FAX 049-240-1755

<日 程>

回	日程	時間	タイトル	内容
1	9月25日(土)	13:30～15:45	わく夢よろしく会	自己紹介ゲームなど
2	10月23日(土)	13:30～15:45	わく夢ミニ運動会	チーム対抗ミニゲーム
3	11月27日(土)	13:30～15:45	わく夢工房	工 作
4	12月25日(土)	13:30～15:45	わく夢クリスマス会	クリスマスレクゲーム
5	1月22日(土)	13:30～15:45	わく夢お別れ会	レクゲーム

※日程・内容が変更になる場合があります。

大東南公民館の子育てサロン

「あそびの部屋」

参加費無料&親子とも体調良好な方先着10組、申込みは不要です。

公民館の親子広場です。公園に行くような気軽さでお越しください。
託児ボランティアや地域の民生児童委員の方々が、子育ての応援をさせていただきます。
なお、新型コロナウイルス感染症の流行状況により、急に開催中止になる場合がございます。了承ください。

- 7月は、6日(火)・15日(木)・29日(木)の計3回
- 8月は夏休みです。 ●9月は、7日(火)・16日(木)・30日(木)
- ・時間/午前10時～11時30分 ・会場/大東南公民館
- ・対象/0歳児から4歳までの子と保護者
- ・持ち物/ねんねの赤ちゃんは、バスタオル1枚



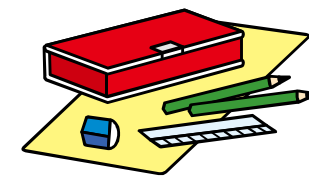
再 掲

夏休み子ども自習室

公民館で夏休みの宿題や学習をしませんか。勉強道具等は各自お持ちください。

- 日 時 : 8月5日(木)・6日(金) 午後1時～5時
- 対 象 : 大東地区在住、在学の小中高生
- 定 員 : 20名(先着)
- 場 所 : 大東南公民館 学習室1号
- 費 用 : 無料
- 申込み : 不要(当日会場にて受付)

※新型コロナウイルス感染症予防のため、マスク着用、事前検温にご協力ください。



<登録グループ公開講座>

夏休み子ども囲碁(将棋)教室

囲碁や将棋に興味のある小学生・中学生、初心者大歓迎です!
申込み不要、途中の入退室は自由です。当日は直接会場へどうぞ。

- 日 時 : 8月23日(月) 午後1時～5時
- 会 場 : 大東南公民館 学習室2号
- 対 象 : 小中学生(高校生、大人も可)
- 費 用 : 無料
- 問合せ : 櫛下町(Tel 049-243-3755)
- 主 催 : 大東南公民館登録グループ「大東南囲碁クラブ」



<会員も募集中です!>

- 活動内容: クラブ会員同士の対局 ●対 象 : 成人男女
- 活動日時: 毎週月曜日 午後1時～3時30分
- 入会金 : 0円 ●年会費 : 2,000円
- 問合せ : 大東南公民館登録グループ「大東南囲碁クラブ」
代表 櫛下町(Tel 049-243-3755)

※入会のお申込みは、直接会場へお越しください。お待ちしております。