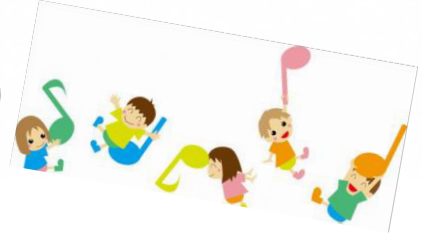


伊勢原公民館だより

親子で季節の行事を 楽しもう



リトミック、パネルシアター、工作等を通して季節の行事を楽しみませんか☆

第1回

11月2日(火)10:00~11:30

【秋を楽しもう★】

第2回

11月16日(火)10:00~11:30

【ちょっぴりはやいクリスマス会★】

講師：めだか教室

会場：伊勢原公民館学習室1・2号

対象・定員：2~4歳児と保護者 先着10組

参加費：1人 100円

申込：9月7日(火)午前10時から窓口・電話にてお申し込みください。参加費は、10月20日(水)までにご持参ください。

※動きやすい服装でお越しください。

※8月号掲載の内容から変更がございます。

11月9日(火)の回がなくなりました。



パソコン講座

エクセルで住所録、ワードで差し込みを学ぼう

～エクセル・ワード2013～ 中級編～

Excel（エクセル）にまとめた住所録を活かして年賀状や暑中お見舞いなどの宛名を作ってみたい方、講師が丁寧に教えます。この機会に挑戦又は上達してみませんか？



1. 募集要項

開催日 10月26日(火)	時間 午前10時～午後4時 正午～午後1時 昼休憩	会場 伊勢原公民館 集会室
定員・対象 10名(抽選) 市内在住の成人※	参加費 無料	内容 住所録作成 宛名差し込みなど

※ Excel（エクセル）・Word（ワード）2013以降が入っているノートパソコンを持参でき、
エクセル・ワード初級編修了もしくは同等以上の方

2. 申し込み方法

9月1日(水)より往復はがきもしくはFAXにて受付



3. 注意事項

FAXの方は、往復はがき例①～⑤に加えFAX番号を必ずご記入のうえ伊勢原公民館まで送信してください。

例) 往復はがき

<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> 63 〒郵便番号 </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> 返信 ①講座名 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号 (日中連絡がつくもの) </div> <p>川越市〇〇〇 〇-〇-〇 〇〇〇〇 様</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> 63 〒350-1108 </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> 往信 </div> <p>川越市伊勢原町 5-1-1 伊勢原公民館 「パソコン講座」係</p> </div>
--	--

4. 締切日 **9月24日(金) 必着**

令和3年度「優鳩祭」及び「伊勢原公民館まつり」開催中止

令和3年度の霞ヶ関北小学校・西図書館・伊勢原公民館合同の文化祭「優鳩祭」及び「伊勢原公民館まつり」について、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、誠に残念ですが中止とさせていただきます。ご理解の程、よろしくお願いいたします。

☆☆

「おもちゃの病院」開院

ボランティアグループ「小江戸おもちゃ119」がこわれてしまったおもちゃを修

理します！当

◎受付日時

◎一日の受付

◎一 家 族

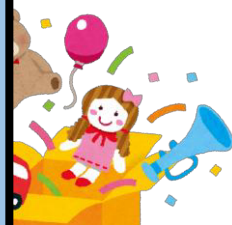
◎修 理 代

※受付したおも

新型コロナウイルス感染拡大

防止のため、中止とさせていただきます。

いたします。



ご遠慮ください。

お願い★ご自宅で検温を済ませてからお越しください。

★受付時に氏名・体温・連絡先のご記入をお願いします。

9 月 の 休 館 日	伊勢原公民館	西図書館（電話 237-5660）	
	20日(月) 敬老の日	6日(月)	13日(月)
	23日(木) 秋分の日	21日(火)	24日(金)
	29日(水) 館内整理日	27日(月)	

★★今後の感染症の状況によって、公民館の利用や講座開催等が

見直される場合があります。★★

保健推進員コーナー

川越市健康づくり支援課 電話229-4121

「野菜を食べましょう」



皆さんは、毎日の食事で野菜を積極的に食べていますか？

野菜の摂取は、体重コントロールや高血圧等の循環器疾患、2型糖尿病の予防に効果があると言われており、健康の維持に欠かせません。野菜の摂取目標量は1日350g以上(小鉢5皿分)ですが、この量を摂れていない方がほとんどです。朝・昼・夕の3回の食事で野菜料理を取り入れると、無理なく食べることが出来ます。まずは今よりプラス1回、野菜料理を食べるように心がけましょう。

〈手軽に野菜を食べるワンポイント〉



○冷凍野菜やカット野菜を利用

冷凍のほうれん草やブロッコリーなどを常備しておく、スープや炒め物にちょっと野菜を足したいときに活用できます。カット野菜は、サラダ用や野菜炒め用など、用途別に販売されています。切る手間がなく、忙しい時にも便利です。

○作り置きでプラス1品

煮物やゆで野菜、野菜たっぷりスープなどを、時間があるときに多めに作っておくと便利です。冷蔵庫で保管し、早めに食べきりましょう。

(川越市健康づくり支援課)

伊勢原公民館だより 第232号 令和3年8月25日発行

川越市伊勢原公民館 〒350-1108 川越市伊勢原町5-1-1

TEL:049-237-5676 FAX:049-237-5677

Email:isehara-cc@city.kawagoe.saitama.jp

