

# 名細公民館だより



## 令和5年1月号

発行・編集：名細公民館（名細市民センター内）

〒350-0811 川越市小堤 662-1

TEL231-0001 Fax239-1166

＜公民館窓口受付時間＞

月～金 午前8時30分～午後5時15分（土・日・祝日・休館日を除く）



名細地区の人口 令和4年12月1日現在

男性 15,258人 全体 30,243人

女性 14,985人 世帯 14,131世帯



## 新年あけまして おめでとうございます



昨年は公民館の諸事業に対し地域の皆様のご支援、ご協力をいただきましてありがとうございました。今年も生涯学習の拠点として、地域の皆様のニーズに応えられるよう感染症対策を講じながら各種事業、講座等に積極的に取り組んでまいります。どうぞよろしくお願いいたします。 名細公民館 職員一同

## 名細公民館をご利用の皆様へ

### ～施設の利用申し込みについて～

#### 抽選予約

3月分の公民館の抽選申込受付は1月1日（日）～25日（水）です。

抽選結果発表日 1月27日（金）

#### 先着予約

2月分の先着予約申込日

先着予約①（合計6コマまで）1月1日（日）～1月7日（土）です。

先着予約②（合計7コマ以上）1月8日（日）からです。



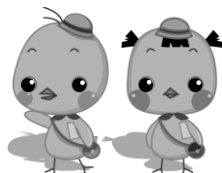
#### 1月の休館日

☆1日(日)・2日(月)・3日(火)

年始休暇

☆9日(月) 成人の日

☆31日(火) 館内整理日



## 子育てサロン

～家族みんなのおしゃべりルーム～



日時 1月24日（火）午前10時～11時半（時間内出入り自由）

会場 名細市民センター 1階プレイルーム 対象 0歳～就学前の幼児と家族 参加費 無料

内容 子育ての情報交換、親子の自由遊びなど 定員 先着10組

申込み 当日直接会場へ

※新型コロナウイルス感染症拡大の状況等により、中止となる場合があります。

# 参加してみませんか♪

## < 放松 (ファンソン) 会 >

～太極拳を楽しんでみませんか♪  
是非気楽に参加してみてください～

活動場所 広谷新町六地藏公園  
活動内容 ストレッチ体操と太極拳  
活動日 月曜日と木曜日  
午前9時半～11時  
対象 興味のある方はどなたでも  
講師 山科 照之 氏  
会費 入会金なし/年会費 1,000 円  
問合せ先 石原 TEL 232-9783



## < メルトふれあいコンサート >

～新井理穂&澤村桜子デュオ・リサイタル～

東京都立芸術高等学校、東京音楽大学で共に学んだ同級生で結成されたヴァイオリンとピアノによるデュオ。今回は女流作家の作品や女性が題材となった作品をお届けします♪

日時 2月4日(土) 開場: 午後1時半 開演: 2時  
場所 川越西文化会館ホール  
チケット 1,000 円(全席自由) ※未就学児入場不可  
メルト他でチケット発売中  
問合せ先 川越西文化会館  
TEL 233-6711

## オンライン☆健康講座

コロナ禍で体重が気になる、自宅を手軽に運動したい、という方向けのオンライン教室です。

健康づくりのための運動や食事のポイントを一緒に学んでみませんか?

日時 2月4日(土) 午前10時～11時半  
会場 名細市民センター 1階多目的室  
対象 市内在住の18歳以上の方

- ・医師による運動制限のない方
- ・一人で安全に運動できる方
- ・タブレット、スマートフォンまたはWeb会議が可能なパソコンをお持ちの方
- ・自宅にインターネット環境のある方

※妊娠されている方、現病歴のある方は、主治医にご相談の上、ご参加ください。

※安全管理上、教室中は自身の画像を公開していただきます。ご了承ください。

参加費 無料 ※オンライン通信にかかる電気代、通信料は各自のご負担です。

定員 30人(抽選)

申込み 1月20日(金)までに、市のHPより電子申請にてお申し込みください。

問合せ 健康づくり支援課地域保健担当 TEL 229-4125



## 保健推進員コーナー

川越市保健推進員協議会名細支会

健康づくり支援課

～円熟の世代(中年期)身体を動かす習慣をつけよう!～

仕事でも家庭でも役割や責任が大きい円熟の世代の皆さん、自分自身の健康に目を向けていますか?

中年期は、身体機能が低下し、生活習慣病の発症や受診を必要とする機会が増える時期です。特に女性は、更年期症状により体調不良が生じやすい時期でもあります。

健康を維持する方法の1つは、身体を動かす習慣をつけることです。運動することは、生活習慣病の予防だけではなく、リフレッシュなどのこころの健康や生きがいなどにもつながります。自分に合った方法で身体を動かしましょう。

※生活の中で身体を動かす習慣を身につけましょう!

通勤時

- ・一駅手前で下車して歩く
- ・自転車で通勤

普段の生活の中で

- ・階段を利用する
- ・家事をキビキビ行ったり、ながら体操を行う

※自分に合った運動を見つけて、運動する習慣を!

- ・スポーツジムに通う
- ・ウォーキング、ジョギングをする
- ・好きなスポーツを習う

