

名細公民館だより

令和5年2月号

発行・編集：名細公民館（名細市民センター内）

名細地区の人口 令和5年1月1日現在	
男性 15,245人	全体 30,219人
女性 14,974人	世帯 14,121世帯

〒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）

名細公民館をご利用の皆様へ

抽選予約

～施設の利用申し込みについて～

4月分の公民館の抽選申込受付は2月1日（水）～25日（土）です。

抽選結果発表日 2月27日（月）

先着予約

3月分の先着予約申込日

先着予約①（合計6コマまで）2月1日（水）～2月7日（火）です。

先着予約②（合計7コマ以上）2月8日（水）からです。



2月の休館日

- ☆11日… 建国記念の日
- ☆23日(木) 天皇誕生日
- ☆28日(火) 館内整理日



名細いきがい教室

～これからの暮らしに役立つ知識を身につけましょう～



回	日時	内容	講師	会場
1	2月24日（金） 午後2時～4時	ハッピーな老い支度のススメ	行政書士・社会福祉士 川畑 静美 氏	多目的室
2	3月3日（金） 午後2時～4時	～人生100年時代～ 腸内環境改善のための食生活	健康管理士上級指導員 重田 健一 氏	多目的室

対象 名細地区在住・在勤で60歳以上の方 定員 先着30名（参加費無料！）

申込み 2月6日（月）午前9時から名細公民館窓口・電話・FAXにて受付中。

定員になり次第、締め切ります。 ☎231-0001 📠239-1166



こぐまのお話会

★みんなわくわく&にこにこの楽しいお話し会★
人形劇、読み聞かせ、手遊びなど内容が盛りだくさん！！

日時 2月16日（木）午前10時半～11時40分

会場 1階プレイルーム 定員 10組

参加費 無料

申込み 2月3日（金）午前10時から公民館窓口または電話にて受付

共催 名細公民館・読み聞かせサークルこぐま

おはなし会の様子



人形劇の様子

かわいい人形たちが登場！
どんなことが起こるかな？

子育てサロン

～家族みんなのおしゃべりルーム～

お子さんのいるご家族同士で楽しくおしゃべりしませんか？

はじめての方も大歓迎！ボランティアスタッフがサポートします。

日時 2月21日（火） 午前10時～11時30分（時間内は出入り自由）会場 1階プレイルーム

対象 0歳～5歳児と家族 定員 先着10組 参加費 無料

内容 子育ての情報交換、親子の自由遊びなど 申込み 当日直接会場へ 問合せ 名細公民館

第26回フォトクラブ「虹」展

日時 3月1日(水)～3月6日(月) 午前9時～午後5時(初日は午後1時から・最終日は午後4時迄)
会場 川越西文化会館(メルト) 参加費 入場無料
内容 作品の展示 テーマ「乗物」作品・自由作品 各17点計34点
申込み 不要 当日直接会場へ お問合せ先 西澤 ☎090-8051-4830

参加してみませんか♪

< ストレッチ&マッサージヨガ >
～初回体験レッスン無料!
身体をゆるめてリンパを流します～

場所 和室
内容 ヨガ
活動日 金曜日 午後1時半～3時
対象 女性
講師 金田 るみ子 氏
会費 入会金 1,000円/月会費 2,500円～
申込先 金田 TEL 080-3251-6880
持ち物 ヨガマット又はバスタオル、タオル、飲み物
主催 ストレッチ&マッサージヨガ

< 家族で参加できる多言語ワークショップ >
～世界の言葉や音楽で遊んで自然に
習得しちゃおう!～

内容 世界の言葉や音楽で遊ぶ、講演
対象 川越市在住の家族
定員 20人(先着)
日時 2月19日(日) 午前10時～11時半
2月25日(土) 午後2時半～4時
場所 なぐわし公園ピコア
参加費 無料
申込先 藤田 ☎090-6123-8760
主催 一般社団法人ヒップファミリークラブ

<第22回 男のゆうゆう塾発表会>

シニアの男性グループ「男のゆうゆう塾」が実施した講座の紹介や作品を展示します。
また、会場では百人一首やドローンの映写を行います。地域の皆様のご来場をお待ちしております。

日時 3月12日(日) 正午～午後3時半 ※雨天決行
会場 名細市民センター
主催 男のゆうゆう塾(名細公民館登録グループ)
問合せ先 齊藤 ☎231-5233



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

～稔りの世代(前期高齢期)フレイル予防で健康な身体を維持しよう!～

稔りの世代は、自由な時間を持ち、自分のための生活をする事ができる時期です。その一方で、フレイル(加齢により心身の活力が低下し、要介護状態になる危険性が高い状態)に注意する必要があります。早めに気づいて対処をすれば、フレイルの進行を防ぐことができます。

フレイル予防のポイント

食事 低栄養予防のために、「まんべんなく」食べましょう

○主食・主菜・副菜をバランスよく ○バランスよく食べる事、特に「主菜」が重要です!

運動 いつまでも元気な足腰を維持しよう!

○スクワットなどの筋力トレーニングを無理のない範囲で毎日の習慣に!

★おすすめトレーニング 座る⇄立つを繰り返し

目安 ・10回で1セット ・1日1～2セット週3日以上を目指そう

社会参加

◇自分に合った社会参加を(趣味・就労・ボランティアなど)

◇家族や友人、近所の方とのかかわりを大切にしましょう

筋肉量UPに
つながります!

