

回覧 高階南公民館だより



高階地区 人口 53,614人 26,260世帯 令和5年11月1日現在

12月号 No.509 令和5年12月1日発行 インターネットではこちらからご覧になれます

編集・発行 川越市高階南公民館 (受付時間:平日8:30~17:15)

〒350-1143 藤原町23-7 Tel:245-3581 Fax:240-1752



高階南公民館 子育てサロンスタッフ養成講座

高階南公民館の
子育てサロンスタッフとして
地域の子育て世代を支援する
活動に参加してみませんか?



プログラム(全3回)

2月 2日(金) ○開講式

10:00~12:00 ○スタッフ体験談・サロンの安全性

2月 9日(金) ○親への接し方

10:00~12:00 ○親子で楽しめる遊び

2月16日(金)

○スタッフ体験~子育てサロン「ミルク」

9:30~12:00 ○演習(ロールプレイ)

○閉講式

※時間が違う回がありますのでご注意ください

会場 高階南公民館 講座室、講堂

対象 講座終了後、子育てサロンスタッフとして活動していただける18歳以上の方

定員 先着10名 **参加費** 無料 **持ち物** 筆記用具

申込み 1月5日(金)より電子申請にて受け付けます。

右の二次元バーコードよりお申し込みください。



古典文学講座 『方丈記』を読む

昨年度に引き続き、鴨長明の『方丈記』を古典文学研究者 藤田一尊先生に解説していただきます。今回は、作品の後半部分に描かれた鴨長明の実人生と、草庵暮らしの内実について鑑賞します。前半部分についても簡単に説明しますので、昨年度受講されていない方もぜひご参加ください。

【日時・内容】 ※いずれの回も午前10時~正午

2/13(火)	2/20(火)	2/27(火)
遁世までの半生	方丈の庵	孤独への讃歌

【会場】高階南公民館 1階 講堂

【対象】市内在住・在学・在勤の成人 【定員】25名(先着) 【参加費】無料

【申込み】1月9日(火)午前10時より公民館窓口、電話(245-3581)、FAX(240-1752)にて受け付けます。

FAXで申し込まれる方は ①講座名(古典文学講座) ②氏名・ふりがな ③性別 ④住所 ⑤電話・FAX番号 を明記してください。

楽しく踊ろうレクダンス体験講座

運動が苦手な人でも、馴染みのある曲で、リズムに合わせて楽しく体を動かします。

日時 令和6年2月15日(木) 13時30分～15時30分

会場 高階南公民館 1階 講堂 **参加費** 無料

対象 市内在住・在勤の18歳以上 **定員** 50名(先着)

持ち物 飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装と靴

申込み 1月10日(水)午後1時より、窓口・電話・FAXにて受け付けます(土・日曜、祝日除く)。
FAXでお申し込みの方は、①講座名(レクダンス体験講座) ②氏名・ふりがな ③住所
④電話・FAX番号を明記し、高階南公民館(FAX:240-1752)までお申し込みください。

パネルシアターフェスティバル

申込み不要、参加費無料です。
ぜひご参加ください。

日時 1月6日(土) 午前10時～11時

会場 高階南公民館 2階 講座室

対象 幼児から小学校低学年の児童まで

定員 7組21名(先着) ※定員に達したときは入場をお断りすることがありますので、予めご了承ください



子育てサロン

ミルク・くるみ

子育てサロンは、保護者の方と小さなお子さんに開放されたお部屋です。歳の近いお子さんがいる仲間同士、気軽におしゃべりしませんか？

	ミルク	くるみ
対象	0歳と保護者(1歳の誕生日まで参加可)	1歳～未就学児と保護者
日時	12月15日(金) 10:00～11:30 1月26日(金) 10:00～11:30	♡12月はお休みです♡ 1月12日(金) 10:00～11:30
会場	高階南公民館 1階 講堂	
※申込み・参加費は不要、途中からの参加や出入りも自由です。		

おはなし会 ～みんなで、おはなしのくにへいこう～



日時 12月6日(水)・1月10日(水) 10:00～10:40

会場 高階南公民館 1階 会議室1号 **参加費/申込み** 不要

定員 7組21名(先着) ※定員に達したときは入場をお断りすることがありますので、予めご了承ください。

武蔵野ふれあいの森コンサート

川越初雁高校、高階中学校、高階西中学校の吹奏楽部の皆さんが日ごろの練習の成果を発表します。素晴らしい演奏をお楽しみください。

日時・会場

令和6年1月20日(土) 午前10時30分～(午前10時開場)
川越南文化会館(ジョイフル)

※入場料無料、申込み不要です。当日、直接会場へお越しください。

★かんきょうサロン★

光熱費を減らしたい人 情報交換しませんか。

食べ物や生活環境などの情報交換を行う
オープンスペースです。



日時 12月15日(金) 13:30～15:00

◆テーマ「プラスチック製品の使用について」

1月17日(水) 13:30～15:00

◆テーマ「マイ箸袋作りと衣類のリメイク」

会場 高階南公民館 1階 コミュニティスペース

参加費/申込み 不要

持ち物 裁縫道具、リメイクしたい衣類など

パソコン相談室

～パソコン操作で困ったときは～

パソコン初心者の方のお悩みにお答えします。

※ウィンドウズOSのみ対象です。

日時 12月 7日(木)・16日(土)

1月20日(土)

※1月4日(木)はお休みです



【木曜日】10:00～12:00

【土曜日】13:00～15:00

会場 高階南公民館 2階 会議室2号

参加費/申込み 不要

*** 仲間になりませんか ***

◆ワン・ツー・スリー

エアロビ、ストレッチなど、みんなで楽しく健康づくり体操をしましょう!

◆活動場所 高階南公民館

◆活動日時 月3回 金曜日 10:30～12:00

◆対象・定員 女性の方 初心者歓迎

◆会費 **入会金** 1,000円 **会費(月)** 1,500円

◆持ち物 上履き、マット、タオル、飲み物

◆問い合わせ 細尾 245-7453



円熟の世代(中年期)～

健(検)診を受け、自分自身と向き合う時間を作りましょう！

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、糖尿病や高血圧といった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。

「忙しい」「とくに症状がないから」と健(検)診を後回しにせず、定期的に受けて、自分の健康状態を把握しましょう。



健康を維持して、人生100年時代を生き抜くためにも、年に1度の「からだの点検」として健(検)診を受けて、自分の健康と向き合う時間をつくりましょう。



©川越市 2010

【45～64歳の死因順位】

1位	悪性新生物	40.3%
2位	心疾患(高血圧性を除く)	16.8%
3位	脳血管疾患	8.0%

埼玉県衛生研究所データ(令和4年度版)

公民館からのお知らせ

●公民館施設の予約申込●

2月分抽選予約申込 12月 1日(金)～ 25日(月) 4区分まで申込可

2月分抽選結果確認 12月 27日(水)～ 31日(日)

1月分先着予約申込① 12月 1日(金)～ 7日(木) 抽選当選分含め6区分まで申込可

1月分先着予約申込② 12月 8日(金)～ 区分制限なし



「公共施設予約システム」の利用時間は、午前4時から午前2時までです。

ただし、先着予約申込①の初日のみ、午前9時からとなります。

●12月の休館日● ※館内整理日は全館清掃のため休館となります

22日(金) 館内整理日



※年末年始は 12月29日(金) から 1月3日(水) までお休みします