

中央公民館（入間川地区センター）だより

平成29年度 第2号（通巻第78号）

狭山市入間川1-3-1

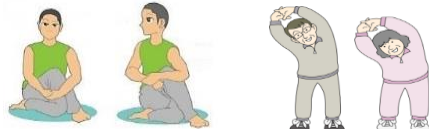
☎ 2952-2230

http://www.city.sayama.saitama.jp

mail:chuo-kom@city.sayama.saitama.jp

いるまがわ

介護予防講座



- 【日時】6月9日(金) 10時～11時30分
- 【場所】中央公民館 第1ホール
- 【内容】転ばない身体作り ～音楽に合わせて簡単にできる運動や脳トレなど
- 【対象】概ね市内在住の60歳以上で、介護保険の要介護・要支援認定を受けていない方
- 【定員】30名（先着順）【費用】無料
- 【持参品】飲み物、筆記用具 ※動きやすい服装でお越しください。【申込み】5月17日(水)から中央公民館へ ☎2952-2230（日曜・祝日を除く8時30分～17時15分まで）

健康料理講座

埼玉石心会病院のスタッフが素材を活かした、ヘルシーメニューをご紹介します！



- 【日時】6月22日(木) 13時～14時10分
- 【場所】中央公民館 調理実習室
- 【定員】22名（申込み多数の場合抽選）
- 【内容】埼玉石心会病院の～動脈硬化を防ぐ食事～
- 【費用】無料
- 【持参品】エプロン、飲み物、筆記用具
- 【申込み】5月18日(木)～6月9日(金)までに中央公民館へ ☎2952-2230（日曜・祝日を除く8時30分～17時15分まで）

サークル入会体験フェスタ

詳細は裏面をご覧ください！！

6月に市内全公民館において、公民館登録サークルの入会体験を実施します。

新しい学びの場、新しい自分を見つけに、是非ご参加ください。

中央公民館では、裏面の活動時間内に直接、サークルが利用している部屋へお越しいただければ、活動を体験することができます。

※申し込みは不要です

オレンジカフェ（5月は19日開催）

認知症の方やそのご家族、地域の方々や専門職の方などが同じ空間に集い、交流します。1杯100円のコーヒーを飲みながら、気軽に認知症のことや介護について相談いただけます。ぜひ、ご利用ください！

- 【開催日】毎月第3金曜日 10時～12時
- 【場所】中央公民館 調理実習室
- 【問合せ】長寿安心課へ ☎2953-1111（内線1555）

「狭山市民展」作品募集中！ 【申込み】各公民館の窓口にて 6/9まで各公民館の窓口で募集要項を用意していますので、奮ってご応募ください。



・狭山市民展

- ・会期: 6/28～7/3
- ・場所: 市民交流センター



入会体験フェスタ参加サークル・活動日程

種別	サークル名	活動日時	種別	サークル名	活動日時
語学	韓国語サークルトンニョ	6日・13日・20日 火曜日10:00~11:30 韓国語の文字習得と簡単な会話。	踊り	新舞踊さやま会	6日・13日・20日 火曜日13:00~17:00 新舞踊の稽古をします。
	ゲーテドイツ語クラブ	3日・10日・17日・24日 土曜日11:10~12:30 ドイツ語圏などの文化にふれ、ドイツ語会話。初心者OK。		千鳥会	12日(月)・26日(月) 13:30~14:30 みんなで楽しく踊りましょう。
	英会話グリーン	1日・8日・15日・22日 木曜日19:30~21:00 一緒に英会話でおしゃべりを楽しみましょう。		和会	6日・13日・20日 火曜日17:00~20:00 内海流新舞踊の曲に合わせて踊っています。
	エスカルゴ	3日・10日・17日・24日 土曜日13:00~15:00 フランス人の先生を囲んでディクテなどの学習風景を見学。		料理	お菓子サークルゲーテ・ド・M
パソコン	ありんこパソコンクラブ	1日・8日・22日 木曜日9:30~11:30 Word、インクスケープ、ネット関連。	ダンス	フレンドリィ狭山	4日・11日・25日 日曜日10:00~11:00 プロ講師の指導により社交ダンスの基礎から学びます。
教養	楽書会	23日(金) 15:00~18:00 ※事前申込が必要で 基本から丁寧に学び、書に慣れ親しむ。		RD狭山	6日(火)・13日(火) 9:00~12:00 ワルツ、タンゴ、チャチャ、ルンバ、ジャイブなど
	中央ペン習字グループ	10日(土)・24日(土) 13:00~15:00 手本を見ながら練習し、顧問に添削してもらう。		ダンスサークルすずらん	7日・14日・21日 水曜日9:30~11:00 社交ダンスは健康効果がいっぱい。初歩からのレッスン。
文芸	入間野短歌会	21日(水) 9:30~11:00 各自2首を持参し、互いに批評しあう句会。		参恵フォークダンス同好会	6日・13日・20日 火曜日13:00~15:00 世界各国の踊りを一緒に楽しく踊りましょう。
	学習・活動	さやま傾聴の会	25日(日) 13:00~15:00 オレオレ詐欺を防ぐ勉強会。	狭山市フォークダンス同好会	1日・8日・22日 木曜日18:30~21:00 親睦、健康をモットーに曲に合わせて楽しく踊ります。
心の健康サークルこぶしの会		10日(土) 13:00~15:00 がんや認知症などの経験談や介護予防などの座談会。	ヒップホップ	ジュニアモンキーズ(ジャズダンス)	4日・11日・18日 日曜日15:00~17:00 毎年数々の市内のイベントや舞台に参加。小1~中3が対象。
全国県人会で楽しもう会		25日(日) 15:00~17:00 青森・岩手・秋田・山形・宮城県の交流会や座談会。	モンキーズHIP	3日・10日・17日・24日 土曜日19:00~21:30 ストレッチ後、曲に合わせて振り付け。イベントや舞台にも参加。	
囲碁	囲碁入門クラブ	4日・11日・18日・25日 日曜日9:00~15:00 初心者・お子さんも歓迎。基礎からお教えます。	フラダンス	アネラレイ	6日・13日・20日 火曜日15:00~16:00 フラダンスの無料体験を行います。
	香寿会狭山グループ	20日(火) 13:00~17:00 和紙を使い、風景、動物、花などを作ります。		カプアレイフラサークル	3日(土) 13:00~16:00 フラダンスの無料体験を行います。
美術	七宝グループさくら草	2日・9日・16日・23日 金曜日10:00~12:00 七宝焼きの小物作り。		プメハナレイ	2日・9日・16日・23日 金曜日11:45~13:00 子連れOK。初心者でも安心。育児疲れのリフレッシュに!
	エコフローラル	2日・9日・16日・23日 金曜日10:00~12:00 準備体操、発声練習、合唱と和気あいあい活動しています。		フラダンスブルメリア	26日(月) 13:00~15:00 フラダンスの無料体験を行います。
合唱・コーラス	コーラス虹	1日(木) 9:30~12:30 合唱曲、ポピュラー、手話をつけた歌など様々です。	健康体操	SSCC太極拳クラブ	2日・9日・16日・23日 金曜日19:10~20:30 24式太極拳と八段錦を一緒に体験していただけます。
	うたごえたんぽぽ	21日(水) 13:00~15:00 童謡・唱歌など様々なジャンルの歌を歌います。		スクエアステップさやま〔エクササイズ〕	2日(金)・16日(金) 9:30~11:00 脳トレとリズムカルウォーキングで明るく楽しく健康作り。
	アプリルコア	7日(水)・14日(水) 10:00~12:00 女性コーラスグループです。		イキイキ☆ブレイン	14日(水)・21日(水) 15:00~16:00 腸活性化運動、関節ほぐし、ストレッチ、呼吸法など。
	演奏	リコーダーの会CHUO		2日(金)・16日(金) 10:00~12:00 いろいろなリコーダーでアンサンブルをしています。未経験OK。	3B体操びいびいびい
卓球	武蔵クラブ	①7日(水)9:00~11:00 ②13日(火)11:00~13:00 ※女性のみ 練習の見学後は、実際に参加してもらいます。			

※事前申込み・問合せは中央公民館へ ☎2952-2230