

# Mizutomi News

みずとみ公民館だより

2 月号  
2020



水富公民館



## 健康講座「3 B体操を体験しよう」 講師：藤井 まき子氏

2月27日(木)  
14:00～16:00  
水富公民館和室

- 定員：15名(先着順) ●対象：どなたでも
- 参加費：無料 ●内容：補助具としてボールやベルを使いながらさまざまな音楽に合わせて体を動かす3 B体操をこの機会に体験してみませんか

**申込** 2月17日(火)～水富公民館へ☎または窓口へ

## 講座の参加者募集！元気に過ごそうシニア世代！

### 健康講座「ノルディックウォーク体験」

2月27日(木)  
10:00～12:00  
水富公民館  
第一学習室



- 定員：15名(先着順) ●対象：未経験の方
- 講師：玉利 芳行氏 ●参加費：300円
- 内容：生活習慣病の予防に、介護予防に、ダイエット&姿勢矯正ボディリメイクにノルディックウォークを活用してみませんか

### 健康講座「介護保険制度」

2月26日(水)  
14:00～16:00  
水富公民館  
ホール



- 対象：どなたでも ●参加費：無料
- 講師：柏原・水富地域包括支援センター
- 内容：どのような症状で介護保険制度が受けられるのか？今更聞けない介護保険制度について丁寧に解説いただきます

**申込**

2月17日(火)～水富公民館へ☎または窓口へ

※ノルディックウォーク体験は参加費持参の上、窓口のみで受付

**2月19日 利用者懇談会を開催 ※利用登録サークルは全て参加**

日頃、水富公民館をご利用いただいている全サークルを対象に利用者懇談会を開催。

4月以降も当館を利用する場合は、必ず参加してください。

代表者が出席できない場合は、代理出席をお願いします。※終了後、消防訓練を予定

■日時 **2月19日(水)14時から** ■場所 水富公民館ホール

■対象 水富公民館で利用登録をしている全サークル

※2020年度最初の利用者懇談会は4月22日(水)14時から(予定)です。予めご承知おきください。

**PR 2020年度 水富公民館の講座予定 (一部)****予告!**

2020年度も公民館では様々な講座を予定しています。その一部をご紹介します。

※掲載内容は予定です。予告なく変更となる場合があります。予めご了承ください。

**子ども向け講座** 昨年人気の工場見学や、親子で学ぶ、楽しむ講座を計画中!

・プログラミングを体験しよう! (小4~中3) **4月から実施**

その他の  
予定

・テーブルマナーを学ぼう  
・乳幼児の寝相アート  
・段ボールで秘密基地ごっこ  
・化石発掘体験



**大人・シニア向け講座** 地域での仲間づくりにもおすすめ!

・ボクシングでエクササイズ!  
・うどん教室  
・ヨガ教室  
・学校給食を食べに行こう!  
・段ボール箱でスモークチーズ作り!

その他、公民館でやってみたいことがあれば、窓口のアンケートにご記入ください!

**3月21日 WAKU☆DOKIはっぴーで防災チャレンジを実施!** 水富まちづくり推進事業

防災の基本を体験しよう!今回は非常食やテントの張り方などを実施!

※はっぴーに登録していない方も参加できますので、ぜひお問い合わせください。

■日時 **3月21日(土)11時から12時**予定 ■会場 水富公民館 ■参加費 **100**円(昼食代、非常食代)

■対象 小1~中3まで ※はっぴーに登録済のお友達は申込不要 (いつも通りに来てください)

**申込** 2月17日(月)~3月13日(金)までに水富公民館へ☎または窓口へ (参加費は当日集金)

**公民館からお知らせ**

◇ 1月13日(祝)宇宙ステーションとの無線交信は無事成功しました。

当日の様子は狭山ケーブルテレビやYouTube等で放送!

ご支援・ご協力ありがとうございました。



YouTubeはコチラ



◇ インフルエンザ等、体調が悪い方は感染防止のため、公民館利用はご遠慮ください。

~公民館からのお願い ご理解・ご協力をお願いします~

☆各事業や行事の申込は特別な記載のない限り夜間 (17時~翌9時)、土日祝日、休館日は受付できません。

☆各事業、行事の写真は報告や広報等に使用することがあります。撮影されたくない場合は職員へお申し出ください

□3月の休館情報 夜間開館情報 22時まで開館する日/3日・6日・7日・11日・17日・18日・19日・24日・26日

休館日/20日・23日

17時まで開館する日/休館日と上記以外の日