

Mizutomi News

みずとみ公民館だより

5月号
2023



参加者募集 スマホ時代の子育てに



親子講座はっぴー

申込 随時募集中 ☎04-2954-4730

ママになって不安!
相談相手もない...



子どもとの遊び方が
わからない!



グループワークではお子さんは
スタッフと遊ぶのでゆったり話せます

そんなお悩みを様々なキャリアの
先輩ママたちが優しくサポート



ママ友作り・育児の悩みの相談におすすぬ

◆日時:5月から2月の第3木曜日 ※8月のみ24日(木) ◆定員:15名(先着順)
◆参加費:登録料1,000円(初回時のみ)、300円(各回) ◆会場:水富公民館ホール



講座の流れ

- ① 童謡などでリラックス
- ② 保護者だけのグループワーク
- ③ お子さんと一緒に遊びや体験
- ④ 絵本の読み聞かせや運動



詳細はコチラから

主催:NPO法人地域教育ネットワーク ※水富地区で活動する様々な方(埼玉県家庭教育アドバイザーや地域の先輩ママ、元保育士、元教員など)で構成するボランティア団体 共催:青少年育成水富地域会議・水富公民館

募集 5月26日(金)10時~12時 健康講座 フレイル予防とおうちでできるストレッチ 参加者募集

講座の前半は西武文理大学の学生が血圧測定を行い、フレイル予防についてお話しします。後半は理学療法士の先生とストレッチをします。おうち時間が増え運動不足になり、姿勢が悪くなっていませんか? 体にスイッチを入れて、シャキッとした姿勢を手に入れましょう!

「フレイル(虚弱)」とは健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。心身などにダメージを受けた時の回復力が低下しますが、適切に予防する事で健康に過ごすことができます。今回は予防方法などを学生がお話しします。

- ◆定員:15名 ◆参加費:無料 ◆対象:どなたでも可
- ◆講師:①西武文理大学 看護学部学生
②大生水野クリニック 大谷 明香 理学療法士
大生病院 吉川 貴矩 理学療法士



※写真は昨年度の狭山台公民館での様子です

申込

5月16日(火)9時から電話・来館にて受付(先着順)

募集 6月3日(土)茶摘み体験 参加者募集 申込み:5月17日~広瀬公民館へ

定員:6組

- ◆日時:6月3日(土)9時30分 水富公民館集合~11時30分頃まで
- ◆対象:小学生以上と保護者、家族
- ◆参加費:300円/1人(5月末日までに広瀬公民館へ持参)
- ◆持ち物:汚れていい服(長袖、長ズボン、スニーカー)、タオル、飲み物
- ◆備考:小雨決行。大雨による延期日は6月10日(土)を予定
- ◆共催:「農と食育」Kids&Jr.広瀬公民館(☎04-2953-6500)



募集 6月16日(金)10時~12時 大好評 スマホ講座(初心者向け・貸出有り) 参加者募集 ◆定員:10名

スマートフォンへの機種変更や操作が不安な方向けの講座です。貸出もあるので、スマホの体験にもオススメです。◆講師:スマートフォンアドバイザー

申込 5月16日(火) 9時から電話・来館にて受付 (先着順)



募集 6月27日(火)10時~11時 おさがり交換会(こそだて支援comono) @水富公民館

サイズアウトした洋服やもう使わないおもちゃ、ベビー用品やマタニティ用品などを譲り合う場です。持って帰るだけでもOK、持ってくるだけでもOK! ふらっと遊びに来るだけでも大歓迎!

◆備考:予約や申込は不要です



▲こそだて支援 comonoさんの詳細はコチラ

募集 会員募集 狭山気功太極拳水富会(日曜10時から)、さわやか気功太極拳(火曜15時から)

月に3回、気功や簡単な太極拳の初歩的な動作を学ぶサークルです。参加希望者は直接活動日にお越しください。※直近の活動日は公民館にお問い合わせください。気軽に体験にお越しください。

◆持ち物:汗拭きタオル、床に敷くバスタオル又はヨガマット、飲み物



募集 第40回 狭山市民展 作品募集 5月10日(水)~6月7日(水) ※展示は6月28日~7月3日まで

- ◆条件:市内在住・在勤・在学・在活の方の作品(高校生以上)
- ◆申込:市内公民館・入曽地域交流センター・富士見集会所
- ◆注意:①過去に狭山市民展に出展したものは出展不可(他展示会への出展物は可)
②展示・作品搬入出は狭山市駅前の市民交流センターです。申込先により搬入出日時が異なります。水富公民館への申込者のスケジュールは下記のとおりです。
・搬入:6月25日9時~12時 ・搬出:7月3日14時~15時

暮らしの談話室:17日(水) 公民館からのお願い ▶各講座の申込は特別な記載のない限り夜間(17時~翌9時)、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場合があります。撮影されたくない場合は、職員へお申し出ください ※災害等により、予告なく開館状況を変更する場合があります。

◆6月休館/26日 ◆22時まで開館/2日・6日・9日・13日・14日・15日・16日・17日・20日・23日・27日・29日※左記以外は17時まで