

(回覧)

大宮中部公民館からのメッセージ

# 大宮中部公民館だより

発行：さいたま市立大宮中部公民館 さいたま市大宮区仲町3-30-2  
☎641-8955 FAX641-3929 ◆駐車場なし

11月号 №450  
平成29年11月1日発行

郷土史講座 (全3回)

## 埼玉県の偉人伝

日時・内容

埼玉県にゆかりのある歴史上の人物について学びます。

	日時	内容
1	平成30年1月17日(水) 10:00~11:30	小栗上野介(最後の勘定奉行)
2	平成30年1月24日(水) 10:00~11:30	川路聖謨(日露交渉で相手方が尊敬した人物)
3	平成30年1月31日(水) 10:00~11:30	渋沢栄一(我が国経済界の巨頭)

講師：森山 達夫 氏(歴史研究家)

対象：市内在住・在勤の18歳以上の方

定員：30名

費用：無料

持ち物：筆記用具、飲み物(水分補給用)

会場：大宮中部公民館 レクリエーションホール

受付期間：12月5日(火)~12月18日(月) / 12月5日(火) 10:00より窓口・電話受付

※申込多数の場合は抽選となり、12月22日(金)より抽選結果を発表します。大宮中部公民館内掲示、もしくは電話にてご確認ください。なお、定員に達しない場合は、12月22日(金)以降、先着順で受け付けます。

国語講座 (全2回)

## 漢字と日本語

日時・内容

知っているようで知らない言葉、書けそうで書けない漢字等、日本語や漢字について楽しく学びます。

	日時	内容
1	平成30年1月19日(金) 10:00~11:30	①奇妙な日本語表現 ②語呂で覚える難漢字
2	平成30年1月26日(金) 10:00~11:30	①地名と名字 ②戦争と唱歌・童謡

講師：大貫 政明 氏(生涯学習1級インストラクター)

対象：市内在住・在勤の18歳以上の方

定員：45名(先着順)

費用：無料

持ち物：筆記用具、飲み物(水分補給用)

会場：大宮中部公民館 レクリエーションホール

受付：12月19日(火) 10:00より窓口・電話受付 ※定員になり次第受付を締め切ります。

若者向け事業 (全1回)

## スイーツ作り教室

パティシエから、自宅でもできる  
本格生チョコの作り方を学びます!

日時：平成30年1月24日(水) 18:30~21:00

講師：渋谷 一彦 氏(シェフ/オーナーシェフ)

会場：大宮中部公民館 調理室

対象・定員：市内在住・在勤・在学の16歳~39歳の方・15名

費用：1,000円(材料費)

持ち物：エプロン、三角巾、ふきん、タッパー(13×18×高さ4cm程度) \*生チョコを固めたり、持ち帰り容器として使用。

受付期間：12月7日(木)~12月21日(木) / 12月7日(木)より窓口・電話・WEB受付

※申込多数の場合は抽選となり、結果を12月22日(金)10:00以降電話・メールにて全員にご連絡します。なお、定員に満たない場合は12月22日(金)より先着順にて受け付けます。

※当選された場合は、平成30年1月19日(金)までの日曜・祝日を除く8:30から17:00に当館窓口にて材料費をお支払ください。期間内の支払いが難しい場合は、事前に当館にご相談ください。また、材料調達の都合上、平成30年1月22日(月)以降の返金はできません。

【WEBページ】さいたま市WEBサイトのトップページ→施設を探す→大宮区の公民館→大宮中部公民館

# 第4期 楽々学級

日時・内容・講師

元気で楽しく過ごすため、入浴・香り・睡眠について学びます。

	日時	内容・講師
1	平成30年 1月15日(月) 10:00~11:30	「シニアのためのしあわせバスタイム」 安全・快適! 日々のお風呂の入り方・楽しみ方 講師: 千葉 茂生 氏 (東京ガス株式会社職員)
2	平成30年 1月22日(月) 10:00~11:30	「香りによるリラックス効果」 香りから生まれる『癒し』と『集中力』 講師: 西野 豊秀 氏 (全日本コーヒー協会 専務理事)
3	平成30年 1月29日(月) 10:00~11:30	「良質な睡眠」 良く眠れる秘訣・工夫など 講師: 綾部 直子 氏 (国立精神・神経医療研究センター 臨床心理士)

対象: 市内在住・在勤の65歳以上の方 定員: 45名(先着順) 費用: 無料  
 持ち物: 筆記用具 会場: 大宮中部公民館 レクリエーションホール  
 受付: 12月11日(月) 10:00より窓口・電話受付 \*定員になり次第受付を締め切ります。開講後の申し込みはできません。

(全1回)

## 家庭教育学級

家庭教育についての講話とフェイシャルヨガ

日時: 平成30年2月14日(水) 10:00~12:00 \*大雪の場合は2月21日(水)に延期

内容・講師

	内容・講師
前半 10:00~11:00	「もう一度見つめてみませんか、『親子』」 子どもたちが学校や家庭で求めていること親子・家族の関係で必要なことについての講話。 講師: 西川 和利 氏 (さいたま市立大宮小学校長)
後半 11:15~12:00	「フェイシャルヨガ」/心も体も健康になれる素敵な「笑顔」のコツを学びます。 講師: 伊藤 千亜紀 氏 (フェイシャルヨガインストラクター)

対象: 市内在住・在勤の18歳以上の方 定員: 45名(先着順) 費用: 無料  
 持ち物: 卓上鏡・飲み物(水分補給用) \*フェイシャルヨガの時に使用します。  
 会場: 大宮中部公民館 レクリエーションホール 受付: 12月15日(金) 10:00より窓口・電話受付

大宮区保健センターからのお知らせ

## 男の筋トレ講座

日程: 平成30年1月27日(土) 9:45~12:00まで(受付: 9:30~)

内容: 有酸素運動、筋トレ、男性のためのデンタルケア

会場: 大宮区役所 南館301

対象: 区内にお住いの18歳~64歳の方

定員: 20名

申し込み: 12月15日(金) 9:00~ 電話にて大宮区役所保健センター(646-3100)へ

## 公民館利用の申込について

2月分の抽選申込 抽選申込入力期間 11月 1日(水)~14日(火)  
 抽選結果発表 11月15日(水)  
 登録館優先申込期間 11月17日(金)~30日(木)  
 空き施設申込 利用希望日の2か月前の月初から利用希望日の前日17:00まで  
 ※先着予約初日に限り8:30からの受付となります。  
 予約のキャンセル 前日17:00までに公共施設予約システムで手続きをお願いします。



もっと身近に、  
もっとしあわせに

おことわり

荒天・災害等の影響により、公民館主催事業をやむを得ず中止とする場合があります。また、空調等ご不便をおかけする場合があります。予めご了承くださいませよう、お願いいたします。