

北公民館だより

2024年12月号

▼ウエルネス操体法の様子



▼ホームページ



【お問い合わせ】

三郷市立北公民館(瑞沼市民センター内2階)

〒341-0004 三郷市上彦名870

TEL:048-957-0253 FAX:048-959-5896

【直近の休館日】12月16日、22日、28日～1月4日、6日、12日

今後の募集事業

協働事業

～明治安田協働事業～

『女性のための「健康づくり応援」講座』

- 内容:**① 今日から始める健康的なダイエット習慣
② 「がん」からわたしの未来を守る3つのポイント
- とき:**① 2月1日 ② 2月8日 (各土曜日) 午前10時から11時30分
- 対象:**どなたでも
- 会場:**北公民館2階研修室
- 定員:**各30名(申し込み順)
- 申込:**12月25日(水)午前9時から1月24日(金)までに
電話または直接窓口まで

※どちらかみの受講も可

成人教育事業

『歌声ひろば』

- 来月は1月9日(木)開催。時間は午前10時から正午まで。
- 会場は瑞沼市民センター4階音楽室(9時30分から受付開始)
- 16歳以上のかた40名(当日先着順)



教養講座

『北公民館でお喋りしちゃおう』

- 来月は1月21日(火)開催。時間は午前10時から11時30分まで。
- 会場は北公民館2階研修室
- 申し込み不要・年齢問わず

※参加者間で自由に話題を共有し、交流を深めます。当日はニックネームでOKです。

※当日お手伝いしてくださる方(受付・セッティング等)は開始40分前にお越しください。

●とき:2月7日(金) 午前10時から11時30分

●対象:おおむね50歳以上のかた

●定員:50名(申し込み順) ●会場:(瑞沼市民センター) 体育館

●講師:ウエルネス操体法 マスターインストラクター 戸張 道夫 氏

●申込:12月25日(水)午前9時から2月4日(火)までに

電話または市ホームページ申込フォームから



教養講座

『スマホを生活に活用してみよう』

●内容: ①スマートフォン(iPhone・らくらくフォン)とは?
②音量の操作 ③アップデートやインストールとは?
④写真の撮り方 ⑤質疑応答

●とき:2月12日(水) 午前10時から11時30分

●対象:おおむね65歳以上のかた ●会場:北公民館2階研修室

●定員:20名(申し込み順) ●持ち物:ご自身のスマートフォン

●講師:福祉のニッカ 若林 誠治 氏

●申込:12月25日(水)午前9時から2月10日(月)までに

電話または直接窓口まで



広報に関するお知らせ

◎広報で北公民館の事業を全て載せることができないため、北公民館だよりと市ホームページでお知らせをしていきます。

◎北公民館の事業の詳細なご案内は、今後もホームページにて随時公開いたしますので、是非ご覧ください。なお、北公民館だより表面の二次元コードを読み取ることも可能です。

このマークが
二次元コード



スマホのカメラを
コードにかざします。

