

# 北公民館だより

## 2025年4月号

▼【後期】シニア書道講座の様子



▼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】4月21日、27日、5月7日、11日

### 今後の募集事業

#### 協働事業

～明治安田協働事業～

### 『楽しく学ぶ！認知症予防講座』

- **内容:** ① 認知症の理解を深める  
② 介護の不安を解決！今から知る・今日から始める介護のそなえ
- **とき:** ① 6月10日 } (各火曜日) 午前10時から11時30分  
② 6月17日 }
- **対象:** 16歳以上のかた
- **定員:** 各30名(申し込み順)
- **申込:** 4月25日(金)午前9時から5月27日(火)までに  
電話または直接窓口まで
- **会場:** 北公民館2階研修室

※どちらかのみ受講も可



#### 協働事業

### 『リハビリ病院の先生から学ぼう！』

- **内容:** ① 熱中症予防 ② 理学療法士による歩き方
- **とき:** ① 6月14日 } (各土曜日) 午前10時から11時30分  
② 6月21日 }
- **対象:** 16歳以上のかた
- **定員:** 各30名(申し込み順)
- **講師:** 埼玉みさと総合リハビリテーション病院 派遣講師
- **申込:** 4月25日(金)午前9時から実施日前日までに  
電話または市ホームページ申込フォームから



※どちらかのみ受講も可

講座の最後に、理学療法士による簡単なフレイルチェックを行います。参加は自由です。内容はその都度変更します。

# 『北公民館でお喋りしちゃう』



●次回は5月20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。  
※当日お手伝いして下さる方(受付・セッティング等)は開始20分前にお越しください。

～上映会のご案内～

5月20日(火)の「北公民館でお喋りしちゃう」終了後、11時30分から23分間、16ミリフィルム上映会を実施いたします。当日は『空からみた埼玉～山地・砂丘～』を上映予定です。上映会のみのご参加も歓迎です。

## 成人教育事業 『5月歌声ひろば』



●次回は5月8日(木)開催。時間は午前10時から正午まで。

※4月・8月は実施しませんのでご注意ください。

●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)

※当日は、直接会場までお越しください。

●16歳以上のかた40名(当日先着順)



## 高齢者教育事業 『ウエルネス操体法』



●とき:6月27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:4月25日(金)午前9時から6月25日(水)までに

電話または市ホームページ申込フォームから



★操体法終了後、11時30分から正午まで、『すこやかみさと健康体操』を実施します。

## 広報に関するお知らせ

◎広報で北公民館事業の全てを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随時お知らせしております。

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。

