

北公民館だより

2025年8月号

▼『夏休み！小学生水彩画教室』の様子(7.25～26)



▼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】8月18日、24日、31日、9月8日、14日

スマホのカメラをかざすと
アクセスできます！

今後の募集事業

協働事業

『リハビリ病院の先生から学ぼう！』

- とき:①10月4日 } 各土曜日 午前10時から11時
②10月11日 } ※①②どちらかみの参加も可

- 内容:①季節の変わり目に生じる体の不調「秋バテ」とは
②質の良い睡眠をとるためには

- 対象・定員:16歳以上のかた・各30名(申し込み順)

- 会場:北公民館2階研修室

講座の最後に、理学療法士による簡単な
フレイル予防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。

- 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:8月22日(金)午前9時から10月3日(金)午後5時までに
電話または市ホームページ申込フォームから

成人教育事業

『9月歌声ひろば』



- 次回は9月11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)

※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)



『北公民館でお喋りしちゃう』



●次回は9月16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20分前にお越しください。

※本講座は気軽にお喋りを楽しむ講座です。特定の政治的・宗教的な話題
もしくは他の参加者様が不快に思われる話題はご遠慮ください。

家庭教育支援事業 『【前期】赤ちゃんひろば (9月開催分)』

●とき: ①9月3日(ストレッチ)、② 9月17日
(各水曜日 午前10時15分から11時30分)



●内容: 計測(身長・体重)・絵本の読み聞かせ・手遊び・赤ちゃん体操など

●対象: 3か月からおおむね2歳のお子さんとその保護者

●講師: 子育てアドバイザー、民生委員・児童委員など

●会場: 北公民館2階研修室 ●申込不要(直接会場までお越しください。)

長寿いきがい課 共催事業

『【前期】ウエルネス操体法で 三郷市民を元気にしよう』



●とき: 10月10日(金) 午後2時から4時

●対象・定員: 65歳以上の市民の方・30名程度

●内容: ウエルネス操体法に関する講演及び実技等

●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(とばり みちお)先生



東京学芸大学名誉教授、ウエルネス操体法創始者
池田 克紀(いけだ かつのり)先生

●会場: 鷹野文化センター (三郷市鷹野4丁目70)

●申込: 9月26日(金)午後5時までに電話または直接窓口まで