

北公民館だより

2025年9月号

▼『夏休み！書道教室』の様子(8.1)



▼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】9月14日、22日、28日、10月6日、12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

教養講座

『音楽に合わせて 3B体操講座』

サンビー

- とき**:11月26日(水) 午前10時から11時30分
- 内容**:ボール・ベル・ベルターを使用して、音楽に合わせて楽しく健康体操を行います。
- 対象・定員**:おおむね60歳以上のかた・20名(申し込み順)
- 会場**:北公民館2階研修室
- 講師**:日本3B体操協会
鯨井 富士枝(くじらい ふじえ) 先生
- 申込**:9月30日(火)午前9時から11月15日(土)までに
電話または直接窓口まで



成人教育事業

『10月歌声ひろば』



- 次回は**10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)**
- ※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10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 『【後期】赤ちゃんひろば(10月開催分)』

●とき:① 10月1日 ② 15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』



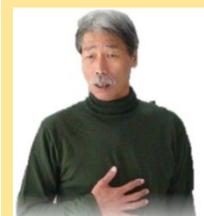
●とき:10月10日(金) 午後2時から4時



●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