

# 南箇公民館だより

さいたま市浦和区領家3-15-10 ☎・FAX 882-1721

青少年若者支援事業



## 夏野菜で キムチをつくろう



新鮮な夏野菜を使ったキムチの作り方を教えてもらいます。  
おいしいキムチを食べて免疫力をアップ！  
暑い夏を元気にすごしましょう！

日時：8月10日（土）10:00～12:00

会場：南箇公民館 1階 実習室

対象：どなたでも ※定員を超えた場合は39歳までの方優先

定員：12人（定員を超えた場合は抽選となります）

費用：500円（材料費）

講師：みのりの会 代表 堀 早苗 氏

持ち物：エプロン・三角巾・マスク・布巾2枚・お手拭き用タオル  
持ち帰り用袋・調理用手袋

申込み：7月19日（金）～25日（木）

WEB申込み



公民館窓口・電話（9:00～17:00）

またはWEB（24時間受付）

抽選結果：7月30日（火）～8月3日（土）9:00～17:00

窓口・電話でお申込みの方・・・窓口または電話でご確認ください。  
WEBの方・・・メールでお知らせいたします。

また、当選された方は上記期間内に公民館窓口で費用500円をお支払ください。

8月5日（月）以降のキャンセルは、準備の都合上返金できませんのでご了承ください。

問合せ：南箇公民館 ☎・FAX 882-1721

申込み不要

## がいこくじん にほんごきょうしつ 外国人のための日本語教室

外国人の方にやさしい日本語や日本の風習を教えています。外国と日本の生活文化の相互理解を深める場です。

日時：原則毎週火曜日 10:30～12:00

\*ボランティアによる夜間コース

原則毎週水曜日 18:30～20:00

会場：南箇公民館 1階 講座室

対象：市内在住の外国人の方 費用：無料

問合せ：南箇公民館 ☎・FAX 882-1721

※ボランティア募集中！国際交流に興味のある方お待ちしております。



申込み不要

## コスモス文庫

今月は夏休みの課題図書をそろえます。毎年楽しい本がいっぱいです。ぜひ読んでみてください。

その他にもたくさん楽しい本をそろえています。遊びにきてね♪

日時：7月3日（水）・10日（水）・17日（水）15:30～17:00

7月24日（水）・31日（水）はお休みです。

会場：南箇公民館 1階 講座室 内容：本の貸し出し

対象：幼児と保護者・小学生 費用：無料

問合せ：南箇公民館 ☎・FAX 882-1721

※本の貸し出しボランティア募集中！本や子どもにも興味のある方お待ちしております。



## 休館のお知らせ

7月26日（金）は、ワックス清掃のため終日休館となります。

※ 諸事情により、事業の中止や内容を変更する場合があります。



## サークル会員募集



### 楊名時健康太極拳南箇クラブ

どなたでもお気軽に無料体験におこしください。  
健康寿命を延ばし脳の活性化にチャレンジ！服装自由。

活動日：原則 木曜日 月4回

活動時間：15:00~16:30

会費：2,000円/月

対象：心身の健康を希求する、全ての方

会場：南箇公民館 2階 体育室

連絡先：清水 090-2326-4075



## 血管年齢測定会 at 公民館

～あなたの血管は老化してない？～

日時：7月12日(金) 10:00~11:30

会場：南箇公民館 2階 体育室

対象：18歳以上の方

内容：① 動脈硬化予防のミニ講話(10:00~10:15)

② 血管年齢測定(10:15~11:30)

※測定時間は30秒程度

費用：無料

申込み：不要(時間内に、直接会場までお越しください)

問合せ：浦和区保健センター ☎ 824-3971

FAX 825-7405



人差し指で測定！  
赤外線で血流量を測定！  
痛みなし！



## めぐみコーラス



ご指導に定評のある先生方に支えられて今年で創立30年。  
記念コンサートを開催して、皆様にも楽しんで頂くことができました。

活動日：水曜日 月3回

活動時間：10:00~12:00

会費：5,000円/月

対象：合唱の好きな方 どなたでも

会場：主に南箇公民館 講座室

連絡先：北田 080-5919-0220



## 生涯学習相談『えらべる』

◆ 公民館などで活動する会員募集サークルを紹介いたします。

■ 相談日 7月10日(水)・7月24日(水)

■ 時間 10:00~13:00

■ 会場 生涯学習総合センター

シーノ大宮センタープラザ7階(大宮駅西口 徒歩5分)

■ 申込み 不要です。当日会場へお越しください。

■ 問合せ 生涯学習総合センター (☎: 048-643-5651)

(FAX: 048-648-1860)

## 「第12回さいたま子ども短歌賞」応募作品を募集します！

短歌を通して児童生徒の豊かな感受性と国語力をはぐくみ、伝統的な言語文化の継承を図るために「さいたま子ども短歌賞」を実施し、作品を募集します。

対象：全国の小・中学生

応募方法：所定の応募票に記入して、応募先にお送りください。

応募票は、各図書館・各公民館で配布しているほか、さいたま市ホームページからも応募できます。

応募期間：7月11日(木)~9月3日(火)

賞：優秀賞20首、入選80首

※入賞作品で作品集を作成します。

応募先：さいたま市教育委員会 生涯学習振興課

〒330-9588 さいたま市浦和区常盤6-4-4

☎ 829-1705 FAX 829-1989

E-mail shogai-gakushu-shinko@city.saitama.lg.jp

