



南箇公民館だより

さいたま市浦和区領家3-15-10 ☎・FAX 048-882-1721

公民館介護予防事業

スマホで自分の身を守ろう！

ご自身のスマホを使って、最近のネット系詐欺の手口、気を付けるポイント、自分でもできる防犯のための基本設定を学びます。



併せて「さいたま市防災アプリ」の使い方も身につけましょう。

**日時：①6月 5日(金)知っておきたいスマホの防犯
②6月12日(金)さいたま市防災アプリを使ってみよう
いずれも10:00~12:00**

会場：南箇公民館 1階 講座室
対象：市内在住の65歳以上の方（全2回出席可能な方）
スマートフォンの基本操作ができる方

定員：20人（抽選）
費用：200円（教材・機材準備費）
講師：ICTインストラクター 宮田 学 氏
持ち物：筆記用具・ご自身のスマートフォン
申込み：5月7日（木）～13日（水）

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：5月18日（月）～25日（月）（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でお申込みの方・・・メールでお知らせします。

お支払い：5月25日（月）までにおつりの無いよう公民館窓口でお支払いください。

※日曜日（24日）を除く9:00～17:00
5月27日（水）以降のキャンセルは、準備の都合上返金できない場合があります。

主催：南箇公民館・浦和区高齢介護課・いきいき長寿推進課
問合せ：南箇公民館 ☎・FAX 048-882-1721

再掲

健康長寿を目指そう

ますます元気教室(1コース目) 参加者募集

筋力アップの効果が期待できるいきいき百歳体操や、口腔ケア、栄養改善、認知症予防などを学びます。

いつまでも元気で過ごせる身体をつくりましょう！



日程：6月15日・22日・29日・7月6日
・13日・27日の月曜日（全6回）

時間：10:00～12:00
会場：南箇公民館 1階 講座室
対象：市内在住の65歳以上の方
費用：無料
定員：15人（抽選）

申込方法：参加申込書に必要事項を記入し、公民館または浦和区役所高齢介護課窓口へ提出してください。来所が難しい場合は、浦和区役所高齢介護課へ郵送してください。
募集案内は浦和区役所高齢介護課、区内各公民館等で配布します。

申込期間：～5月15日（金）

※浦和区役所高齢介護課は平日、公民館は開館日のみ受付可能です。
その他：申込者全員に受講の可否について郵便でお知らせします。

問合せ：浦和区役所高齢介護課 介護保険係
〒330-9586 さいたま市浦和区常盤 6-4-4
☎ 048-829-6153
FAX 048-829-6238

令和8年度 南箇公民館 職員紹介

館長	石山 大介
主幹	田中 知恵子
主査	四條 隆直
社会教育指導員	大塚 有紀





サークル会員募集



ドルチェ

昔ギターを弾いたけどもう一回基礎から始めたい、イエスタデイをソロで弾いてみたいそんな方一緒に始めてみませんか。

講師 ギタリスト 堀野 正剛

活動日：毎月第1～第3水曜日（月3回）

（うち、1回は自主練習日、祝日等で第4水曜日になることがあります）

5月31日（日）14：00から講座室で公開練習をいたしますので、ぜひ見学においでください。お待ちしております。

活動時間：13：00～15：00

会費：2,500円/月

対象：年齢経験を問いません。初心者大歓迎です。

会場：南箇公民館

連絡先：大野 048-825-6178

※留守の場合は留守電にメッセージをお入れください。



南箇子育てサロン

小さなお子さんと保護者のための交流の場です。

広い体育室で自由にのびのびと遊びましょう。

ボランティアさんによる絵本の読み聞かせや、手遊びもあります。

日時：6月16日（火） 10：00～11：30

会場：南箇公民館 2階 体育室

対象：0歳から3歳までのお子さんと保護者

定員：30組（申込順）

費用：無料

持ち物：室内履き（必要な方）

申込み：5月20日（水）～ <9：00～17：00>

公民館窓口または電話でお申込みください。

問合せ：南箇公民館 ☎・FAX 048-882-1721



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 10：00～12：00

<5月5日（火・祝）はお休みです。>

*ボランティアの自主活動による夜間コース

原則毎週水曜日 18：30～20：00

<5月6日（水・休）はお休みです。>

会場：南箇公民館 1階 講座室

対象：市内在住の外国人の方

持ち物：筆記用具 費用：無料

問合せ：南箇公民館 ☎・FAX 048-882-1721

※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

「5月のおすすめ本」

新緑のまぶしい季節になりました。楽しい本を揃えました。手に取って読んでみてください。

小さい人に だっこして・そうくんのさんぽ

ちょっと大きい人に ぼく、だんごむし・わにのはいた

大きい人に ちいさなちいさな・木のすきなケイトさん

日時：5月13日（水）・20日（水）・27日（水）

※5月6日（水・休）はお休みです。

15：30～17：00

会場：南箇公民館 1階 講座室

対象：幼児と保護者・小学生

費用：無料

内容：本の貸し出し

問合せ：南箇公民館 ☎・FAX 048-882-1721



休館のお知らせ

5月25日（月）は、設備点検のため、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。