

公民館自主講座

参加無料

じきょうじゆつ 自彊術 ～日本最初の健康体操～

自彊術とは、自分自身のはずみと反動を利用して行う体操で、何歳からでも始められ、何歳まででも続けられます。

自分で自分を治療できる健康体操「自彊術」を学んで、健康な毎日を手に入れましょう。

興味のあるかたは、ぜひご参加ください。

【日 時】 1月18日(月)・25日(月)、2月1日(月)・8日(月)

各日午前10時～11時30分

【場 所】 中央公民館2階 大ホール

【対象者】 町内在住または在勤で20歳以上のかた

【定 員】 20名

【参加費】 無料

【講 師】 丸山好子 氏

【持ち物】 飲み物、マスク、敷物、動きやすい服装、5本指靴下（お持ちのかた）

【申込み】 12月4日(金)から令和3年1月15日(金)まで電話受付（午前9時～午後5時）



申込み・問合せ＝教育委員会事務局 生涯学習係 ☎76-3431

参加無料

『認知症のこと』みんなで話してみませんか？ 「認知症介護家族のつどい」を開催します



認知症のさまざまな症状からの行動に困惑したり、対応の仕方に悩んでいることはありませんか。「認知症介護家族のつどい」は認知症のかたを身近で支えている家族同士で気軽に話しあったり、思いに共感するなど、耳を傾け合う場です。一人で悩まずに、ここであなたの思いを話してみませんか。

【開催日時】 12月17日(木) 午後1時30分～2時30分

【場 所】 保健センター

【対 象 者】 在宅で認知症のかたを介護している家族（本人も参加可能）

【場 所】 10人

【申込期間】 12月7日(月)～15日(火)

参加者の皆さんから

こんな声が届いています！

- ・もの忘れが目立つので参加しました。これからのことも相談でき安心しました。
- ・認知症の人の介護について細かく聞くことができ、勉強になりました。

申込み・問合せ＝地域包括支援センター（保健センター内） ☎76-1325

公民館事業

参加無料

からだ・筋肉 ステップアップ運動教室

有酸素運動やバランスボールなどを使った筋肉トレーニングで足腰を鍛えて健康になりませんか！

筋肉は何歳になってもトレーニングで増えると言われています。筋肉を増やして健康な体を作りましょう！

運動の開始前と後に体組成を計測して運動の成果の確認も行います。20歳以上を対象とした教室です。ぜひ、ご参加ください。



日 程	時 間	内 容	場 所
1月18日(月)	午後1時30分～2時	体組成測定	保健センター
	午後2時～3時	運動	中央公民館2階 大ホール
1月25日(月)	午後2時～3時	運動	中央公民館2階 大ホール
2月1日(月)	午後2時～3時	運動	中央公民館2階 大ホール
2月8日(月)～10日(水)	午前8時30分～午後5時15分	体組成測定	保健センター
2月15日(月)	午後2時～3時30分	運動・成果発表	中央公民館

※ご都合に合わせ、左記の日程・時間内で1回測定していただきます。

【参加費】 無料

【対象者】 町内在住または在勤で20歳以上のかた

【定 員】 10名

【講 師】 井上順子 氏

【持ち物】 ヨガマット、飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装、マスク

【申込み】 12月17日(木) 午前9時から電話受付

申込み・問合せ＝教育委員会事務局 生涯学習係 ☎76-3431

参加無料

スマホdeスタンプラリーを実施！ 埼玉三偉人たちの物語



参加はこちら



埼玉県では、埼玉三偉人（塙保己一、渋沢栄一、荻野吟子）の更なる知名度アップを目的とした非接触型のスタンプラリーを実施します。

三偉人ゆかりの施設や、北部地域の観光施設などでスタンプを集めると豪華賞品が当たります。

お誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。

【実施期限】 令和3年1月29日(金)まで

問合せ＝埼玉県観光課 ☎048-830-3955