

美園公民館主催事業

## 自宅で災害に備える講座

美園公民館長が講座を行います。阪神淡路大震災・東日本大震災を体験、復興庁職員として福島県双葉郡楢葉町に出向、4年間復興支援に携わってきました。その体験をもとに自宅（在宅）避難の重要性について解説します。自助・共助・公助の役割についても詳しく学ぶことができます。

**9月 3日(火) 10:00~11:30**

会場 美園公民館 1階 講座室

対象 成人

定員 30名(先着順) 費用 無料

講師 菅野 辰之 館長(☎防災アドバイザー、☎防災インストラクター)

申込み ・8月19日(月)~8月30日(金) 9:00~開館時間内  
 ・公民館窓口、電話、FAX(講座名、氏名、住所、電話番号、FAX番号を記入)、またはWEBで受付

主催 美園公民館



美園公民館地域在住の小学生対象

再掲

## 夏休み子ども公民館



☆申し込みは終了しました。

【抽選結果の確認と参加手続きをお忘れなく!!】

- ・7月5日(金)~7月12日(金) 9:00~17:00
- ・抽選結果を窓口で確認し、費用を納入のうえ、受講カードを必ずお受け取りください。(土日可)

※期間中に手続きをされない場合はキャンセルとさせていただきます。

※抽選結果の電話での問い合わせは、ご遠慮ください。

※定員に達しないコースについては、7月5日(金) 9:00より追加募集

「『自分発見!』  
 チャレンジ up  
 さいたま」対象  
 事業

生きがい健康づくり教室

## ヨガ教室

<全4回>

ヨガで健康の維持と増進を図ります。肩こり・腰痛などが緩和されるヨガエクササイズです。

今日よりちょっと元気な明日を目指しましょう!

**9月 2日(月)** 肩こり・腰痛緩和

**9月 9日(月)** お腹引き締め

**9月30日(月)** 体のゆがみ改善

**10月 7日(月)** 柔軟で強い筋肉づくり

10:00  
 ~11:30

会場 美園公民館 3階 体育室

対象 65歳以上の方(美園公民館地域の方優先)

定員 30名(先着順) 費用 無料

講師 山田 結美氏(ヨガエクササイズ講師)

持ち物 タオル、上履き、飲み物、ヨガマット

申込み ・8月19日(月)~8月29日(木) 9:00~開館時間内

・公民館窓口または電話、FAX(講座名、氏名、年齢、住所、電話番号、FAX番号を記入)で受付

主催 美園公民館・緑区高齢介護課・いきいき長寿推進課



再掲

## 美園うたカフェ7th <7月>

**7月 12日(金) 10:00~11:00**

会場 美園公民館 1階 ロビー

対象 どなたでも(美園公民館地域の方優先)

定員 20名(先着順) 費用 無料

- 内容
- ① ギターに合わせて歌おう♪
  - ② コーヒーボランティアが淹れるコーヒーを味わおう!

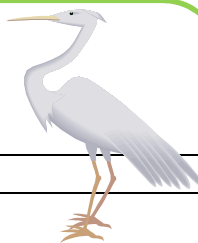
申込み ・7月1日(月)~7月10日(水) 9:00~開館時間内

・公民館窓口または電話、FAX(講座名、氏名、住所、電話番号、FAX番号を記入)で受付

☆8月の「美園うたカフェ」はお休みです。



しろさぎ大学<後期> <全10回>



日 程	内 容
1 9月5日(木)	♪パンフルートの調べ♪
2 9月12日(木)	時と時計のはなし～日本の時と時計～
3 9月26日(木)	くらしの中の製品事故
4 10月3日(木)	オオカミのはなし～生態系におけるオオカミの役割～
5 10月17日(木)	やさしい切り絵に挑戦！～文化祭の作品作り①～
6 10月24日(木)	やさしい切り絵に挑戦！～文化祭の作品作り②～
7 11月14日(木)	シニアのための冬の薬膳～寒い季節を元気に～
8 11月28日(木)	(仮)見沼代用水と舟運
9 12月12日(木)	脳をいきいき活性化！～楽しい脳トレ①～
10 12月19日(木)	脳をいきいき活性化！～楽しい脳トレ②～

※講座の内容は一部変更する場合があります。

時 間 13:30～15:00

会 場 美園公民館 1階 講座室 または3階 体育室

対 象 65歳以上の方(美園公民館地域の方優先)

定 員 30名(先着順)

※全ての回に出席の意志がある方優先です。

費 用 無料 ※5・6回目のみ材料費110円(10/3に集金)

持ち物 筆記用具、水分補給用の飲み物

※5・6回目は、ホチキス、手拭き

申込み ・8月1日(木)～9月2日(月)9:00～開館時間内

・公民館窓口、電話またはFAX(講座名、氏名、住所、  
電話番号、FAX番号を記入)で受付

主 催 美園公民館・緑区高齢介護課・いきいき長寿推進課

なかよし広場<2期> <全6回>

日 程 (原則 第1、3金曜日)

9月6日、9月20日、10月4日、10月18日、  
11月1日、11月15日

時 間 10:00～11:00

会 場 美園公民館 2階 和室

対 象 乳幼児とその保護者

※美園公民館地域にお住まいの方優先

定 員 20組(先着順)

費 用 無料

持ち物 いつものお出かけグッズ、飲み物

申込み ・8月21日(水)～8月30日(金)9:00～開館時間内

・公民館窓口または、電話、FAX(講座名、保護者氏名、  
子ども名(ふりがな)、生年月日、住所、電話番号、  
FAX番号を記入)で受付

※お友達の分も合わせてのお申込みはご遠慮ください。



「第12回さいたま子ども短歌賞」応募作品を募集します!

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)まで

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事務局 生涯学習振興課

〒330-9588 さいたま市浦和区常盤6-4-4

電話 048-829-1705 FAX 048-829-1989

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



埼玉スタジアム2002浦和レッズ戦日程

【明治安田J1リーグ】

7月6日(土)18:30～ VS 湘南ベルマーレ

20日(土)19:00～ VS 北海道コンサドーレ札幌



©URAWA REDS

【7月の休館日】

7月31日(水)

保守点検のため、  
全日休館します。

各講座の問合せ、お申込み ⇨ 美園公民館 電話/FAX 048-878-0515