

生きがい健康づくり教室

しらすぎ大学 前期 <全8回>

回	日にち	曜日・時間	内 容
1	5月 8日	各木曜日 13:30 ~ 15:00	♪アイリッシュハーブの調べ♪
2	5月22日		薬膳で暑い夏を楽しもう!
3	6月 5日		楽しく食べて健康に!~シニア世代の栄養~
4	6月12日		くらしに活かす色~色を意識してみよう~
5	6月26日		古典文学に親しもう
6	7月 3日		兼好法師に学ぶ~『徒然草』より~①②
7	7月10日		地球温暖化~その影響と対策~
8	7月17日		いきいき健康講座

会 場 美園公民館 1階 講座室 (5/8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
 費 用 無料
 持ち物 筆記用具、水分補給用飲み物、上履き (5/8)
 申込み ・4月8日 (火) ~5月6日 (火) (9:00~開館時間内)
 ・窓口、電話またはFAX (講座名、氏名、住所、電話番号、
 FAX番号、年齢を記入) で受付
 主 催 緑区高齢介護課・いきいき長寿推進課・美園公民館



「美園公民館利用者説明会」開催のお知らせ

美園公民館利用団体の代表者は、必ず出席してください。(代理可)

日 時 4月24日 (木) 10:00~

会 場 美園公民館 1階 講座室

内 容 ①美園公民館の利用について
 ②令和7年度 公民館事業について
 ③令和7年度 美園地区文化祭について
 ④質疑応答・その他

説明会終了後、避難訓練を
 行います。お時間のある方は
 ご協力をお願いします。



スマートフォン講座 -入門編パート2-



5月21日 (水) 14:00~16:00

スマートフォン (スマホ) を購入したばかりの方、基礎から学びたい方を対象とした講座です。講師の方が用意するスマートフォンのデモ機を使用して、機能や操作方法をマスターしましょう。

※ご自身のスマートフォンの機種は問いません。初めての方でも体験できます。

講 師 ソフトバンク (株) スマホアドバイザー

会 場 美園公民館 1階 講座室

対 象 緑区在住でスマートフォンを購入したばかりの方や基礎から学びたい方

定 員 20名 (定員を超えた場合は、抽選) 費用 無料

持ち物 筆記用具、水分補給用飲み物

申込み ・4月23日 (水) ~5月9日 (金) (9:00~開館時間内)

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

抽選結果について

当選者には、5月16日 (金) までに電話でご連絡します。

※WEBでお申し込みの方には、メールでお知らせします。



美園うたカフェ 8th ♪ <5月>

~ 公民館を地域のお茶の間に! ~

5月9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 24名 (先着順)

費 用 40円 (つり銭のないようお願いします)

申込み ・4月28日 (月) ~5月7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

※お友達の方も合わせてのお申込みはご遠慮ください。



再掲

わくわく 昔あそび



〈さいたま市民の日〉

5月1日(木) 10:00~12:00

ベーゴマ、ぶんぶんゴマ、ゴムでっぽう
など、昔あそびを楽しもう!

会場 美園公民館

対象 小学生までの子ども

費用 無料

協力 美園あそびのサポーター

申込み不要です。
当日直接来てね♪
時間内出入り自由!



メンバー募集中

「美園あそびのサポーター」ではメンバーを募集しています!

地域のボランティアとして、昔あそびや夏休み子ども公民館「工作教室」
など年に数回活動しています。子どもたちと一緒に遊びながら、地域で仲間を
増やしてみませんか。気軽に見学にいらしてください。

再掲

赤ちゃんサロン in 春の美園

赤ちゃんとのふれあいタイム&育児相談



赤ちゃんとのスキンシップを楽しみましょう♪
ふれあいと育児相談で、ちょっとホッとしてみませんか。

5月14日(水) 10:00~11:00

会場 美園公民館 2階 和室

講師 ぐでこどもクリニック 久手 仁美氏

対象 1歳くらいまでの赤ちゃんとその保護者

定員 10組(先着順) 費用 無料

持ち物 バスタオル、飲み物、いつものお出かけグッズ

申込み ・4月17日(木)~5月8日(木)
(9:00~開館時間内)

・公民館窓口、電話、FAX、またはWEBで受付

共催 美園地区社会福祉協議会・美園地区民生委員児童委員協議会



再掲

生きがい健康づくり教室



軽体操教室 <全5回>

痛みの緩和と予防を意識した筋トレとストレッチを中心に、身体に負担の
少ない軽体操と脳トレで健康の維持と増進を図ります。
今日よりちょっと元気な明日を目指しましょう!

- 第1回 5月12日(月) いすに座って全身の血行を良くする体操
- 第2回 5月19日(月) 筋トレとストレッチで痛みの予防・緩和①
- 第3回 5月26日(月) 筋トレとストレッチで痛みの予防・緩和②
- 第4回 6月 2日(月) 音楽を使って楽しく筋トレ
- 第5回 6月 9日(月) 音楽を使ってゆったりストレッチ

時間 10:00~11:30 会場 美園公民館 3階 体育室

講師 齋木 薫氏(健康運動指導士)

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

持ち物 タオル(手ぬぐいサイズ)、上履き、飲み物、ヨガマット(2~5回目)

申込み ・4月7日(月)~5月1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(ふりがな)、性別、
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

なかよし広場【前期】(全9回)

途中からでも
参加できます!

日時 4月18日(金)スタート 10:00~11:00

原則として毎月第1・第3金曜日

★6月20日(金) 緑区保健センター保健師による身体測定、育児相談

☆9月 5日(金) 尾間木児童センターの先生によるリズム体操、工作

会場 美園公民館 2階 和室 対象 乳幼児とその保護者

定員 20組(先着順) 費用 無料

申込み ・4月2日(水)~(9:00~開館時間内)

・公民館窓口、電話、FAX、またはWEBで受付



各講座の問合せ、お申込みは…

美園公民館 電話/FAX 048-878-0515

※お電話のかけ間違いが多くなっています。番号をよくご確認ください。

※お申込みは原則として、ご本人、ご家族とさせていただきます。

【4月の休館日】

4月30日(水)

館内保守点検のため、
全日休館します。

【お願い】

美園公民館の駐車台数には限りがあります。各団体
内で台数調整や公共交通機関でのご来館をお願い
いたします。

