

大砂土東公民館ニュース

発行 さいたま市立大砂土東公民館
見沼区大和田町2-1445
電話 684-9226 FAX 687-9901
地区人口 (2/1現在)
55,082人(25,338世帯)
大和田町・東大宮・堀崎町・島町・砂

〈介護予防事業〉生きがい健康づくり教室

シニア学級 前期(全7回) (予定)

～健康づくり・生きがい発見・仲間づくりに!～

《主催》見沼区高齢介護課・いきいき長寿推進課・大砂土東公民館 《協力》生涯学習総合センター

回	日程	時間	内容
1	5/10	10時～ 12時 内容によって は早めに終了 する場合もあ ります	花と笑いで20歳若返ろう
2	5/24		郷土史講座
3	5/31		あなたの資産を大切に
4	6/14		いきいき若返り声磨き
5	6/21		ウォーキング講座
6	7/5		温泉ソムリエに学ぶ
7	7/12		ハッピーコーラスタイム

〈会場〉 大砂土東公民館
〈対象〉 大砂土東地区在住の65歳以上の方
(原則7回参加できる方)
〈定員〉 30名(抽選)
〈費用〉 無料
〈持ち物〉 筆記用具・飲み物
〈申込み〉 4月5日(木)から4月10日(火)までに直接公民館または電話でお申し込みください。(日曜日は除く)申込者が定員よりも多い場合は「抽選」となります。4月17日(火)9時より4月21日(土)17時の間に公民館窓口または電話で必ず抽選結果をご確認ください。ご確認のない場合はキャンセルとなります。



☎684-9226

〈介護予防事業〉生きがい健康づくり教室

「脳トレ!筋トレ!笑って!」(全5回) (予定)

～椅子やボールを使った適度な運動と笑いでロコモ予防と認知症予防～

【主催】見沼区高齢介護課・いきいき長寿推進課・大砂土東公民館 【協力】生涯学習総合センター

回	日程	曜日	時間
1	5/15	火 曜 日	9時 ～ 11時
2	5/29		
3	6/12		
4	6/26		
5	7/10		

〈会場〉 大砂土東公民館 レクリエーションホール
〈対象〉 大砂土東地区在住の65歳以上の方
(原則5回参加できる方)
〈定員〉 25名(抽選)
〈費用〉 無料
〈持ち物〉 運動のできる服装・室内用運動靴・汗拭きタオル・飲み物



《申込み》 4月11日(水)から4月16日(月)までに直接公民館窓口または電話でお申し込みください。(日曜日は除く)申込者が定員よりも多い場合は「抽選」となります。
4月24日(火)9時より4月28日(土)17時の間に公民館窓口または電話で必ず抽選結果をご確認ください。ご確認のない場合はキャンセルとなります。☎684-9226

※「平成30年度予算の執行を伴う事業」については、市議会2月定例会での議決後に確定します。