

# 武里

武里地区公民館  
735-3004  
武里東公民館  
735-2527



武里地区の人口・世帯数 8月1日現在(前月比)人口 44,619(-15) 男 22,039(-5) 女 22,580(-10) 世帯数 21,589(+8)

## たけさとカフェ

## 健康アップ～いきいきフレイル予防運動～

スポーツの秋！無理のない運動で体を動かしてリフレッシュ！！  
おうちでもできる、簡単な運動をします。

日時 **10月20日(金)** 午後2時～4時  
講師 全国老人クラブ連合会認定健康づくり推進員 田中道子 氏  
定員 30名  
持ち物 タオル・動きやすい服装・靴・水分補給用の飲み物  
申込み 9月12日(火)から武里地区公民館へ直接または電話で。



「フレイル」とは歳を重ねることで、心身の活力（筋肉、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態のことを言います。日常生活を見直すなどの正しい対処を行えば、フレイルの進行を抑制したり、健康な状態に戻すことができます。

## パソコンの操作を学ぼう！

「はがきを作りたい」、「家計簿をパソコンでつけたい」けど、やりかたがわからない。  
パソコン初心者で操作の疑問を解決したい方、ぜひご参加ください。

日時 **9月23日(土)・10月21日(土)** 午後2時～4時  
内容 ワードやエクセルなどの基本操作を学びます  
対象 パソコン持参が可能な初心者  
申込み 各月1日から武里地区公民館に直接または電話で。  
(申込時に解決したい疑問をお知らせください。)



## 第63回武里地区体育祭

5年ぶりに体育祭を開催！自由参加種目は当日参加が可能です。  
来月号の公民館だよりと一緒に体育祭のパンフレットを配布予定ですので、  
ぜひふるってご参加ください♪下記団体対抗リレーも引き続き募集中です。

日時 **10月8日(日)** 午前8時40分～午後3時10分 ※雨天中止

### ★「小学生団体対抗リレー」出場チームを募集します！

対象 1チーム6名(男女別)。男女各12チーム。  
申込み 9月1日(金)から10月6日(金)まで。武里地区公民館または  
武里東公民館で先着順に受付。定員に達しない場合は、当日会場で受付けます。

### ★「団体対抗リレー(中学生以上)」の出場チームを募集します！

対象 1チーム4名(男女別)。男女各12チーム。  
申込み 当日、大会本部席で受け付けます。(あらかじめチーム作りのご準備を！)



# オレンジカフェ

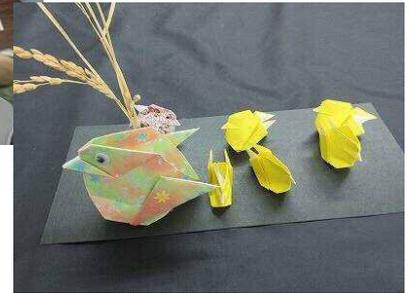
脳トレや簡単な作品づくりをしています。

日時 **9月9日(土)・10月7日(土)**  
各回午後1時30分～3時  
対象 **認知症予防に関心のある方**  
会場・定員 武里東公民館 30名  
申込み 第5地域包括支援センターに  
電話で。(☎734-7631)

日時 **9月16日(土)・10月21日(土)**  
各回午前10時～11時30分  
対象 **認知症予防に関心のある方**  
会場・定員 武里地区公民館 20名  
申込み 9月開催は9月1日(金)から、  
10月開催は10月2日(月)から  
第4地域包括支援センターに  
電話で。(☎738-5764)

## 武里東公民館のオレンジカフェの様子→

毎月簡単な工作やゲームを  
しています。  
参加者同士和やかに話ながら、  
和気あいあいと楽しんでいます。



# 子育てサロン

申込不要  
参加無料

親子でできる手遊びを保育士と一緒にいきます。お子さんが遊べるおもちゃも用意しています。ぜひお気軽にお越しください。身体測定や助産師さんに子育ての相談も可能です。お気軽にご参加ください。

日時 **9月5日(火)・10月3日(火)** 午前10時～11時30分  
対象 **0～5歳児とその保護者**  
問合せ こども相談課☎736-1111(内線2766)  
共催 春日部市民生委員・児童委員協議会 主任児童委員連絡会、市こども相談課



# まちかど健康相談

日時 **9月21日(木)** 午前10時30分～午後12時30分  
内容 健康相談、栄養相談、血圧測定  
会場 武里地区公民館 2階ロビー  
申込み 不要  
その他 混雑時は、人数制限や時間をおいてのご相談をお願いしています。  
問合せ 春日部市保健センター(736-6778)

申込不要  
参加無料

## ●9月の休館日のお知らせ

(武里地区・寿楽荘) 4日(月), 11日(月), 19日(火), 20日(水), 25日(月), 26日(火)  
(武里東) 4日(月), 11日(月), 18日(月), 19日(火), 23日(土), 25日(月)

- 寿楽荘の健康相談 12日(火)午前10時30分～正午第4地域包括支援センター職員が対応します。
- 寿楽荘の風呂 1日おきに男性・女性の日を分けています。  
入浴人数の制限と入浴時間の制限はありません。
- 今月の公民館施設利用の抽選は、**12月の1回目**と、**11月の2回目**を受け付けます。

※1 参加費が書かれていない事業は参加無料です。  
※2 会場の記載がない場合は、武里地区公民館開催です。