

生き生きレクリエーション 体操脳活わらべうた

かす か べ 茶 屋

公民館で学ぶ！ しめ縄づくり体験

馴染みのあるわらべうたを使い、独自に開発した認知症予防のための脳活と運動機能維持を目的としたプログラムです。ぜひ体験してみてください。

と き 11/7 (木) 14:00~15:30
と ころ 粕壁南公民館 1階 コミュニティホール
対 象 60歳以上の方
定 員 20名 (先着順・参加費無料)
持ち物 動きやすい服装、飲み物 (水分補給用)
講 師 脳活わらべうたインストラクター
田中 佳代子 氏
申込み 10/5 (土) から直接または電話
で粕壁南公民館 (738-0088) へ



お正月飾りのひとつである「しめ縄」。かつては各家庭で手作りされていました。年の瀬に公民館で伝統文化に触れながら、新年を迎える準備をしませんか。

と き 12/26 (木) 14:00~16:00
と ころ 粕壁市民センター (中央公民館) 1階 講堂
対 象 年齢不問 (小学生以下は保護者同伴)
定 員 12組 (先着順・参加費無料)
持ち物 汚れてもよい服装、飲み物 (水分補給用)
講 師 春日部市郷土資料館職員
申込み 11/1 (金) から直接または
電話で粕壁市民センター
(中央公民館) (752-3080) へ

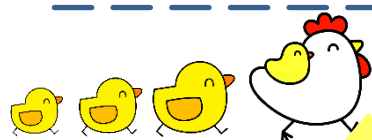


フレイルサポーター養成講座

日 時 11/14 (木) 9:30~16:00
※昼休憩あり (会場での昼食可)
会 場 粕壁南公民館 1階コミュニティホール
内 容 フレイルサポーター (地域のフレイル予防を普及啓発する市民ボランティア) として活動するために必要な知識や、フレイルチェック測定会の進め方、測定方法等を習得します。
対象・定員 市内在住・在勤・在学者 15名 (先着順・参加費無料)
持 ち 物 飲み物、筆記用具、動きやすい服装・靴、昼食 (会場で食事をとる方は各自でご用意ください)
問合せ・申込み 介護保険課地域支援担当 電話: 048-736-1119

「フレイル」とは？

・年をとって心身の活力 (筋力、認知機能、社会とのつながりなど) が低下した状態を「**フレイル**」と言います。多くの人が健康な状態からフレイルの段階を経て、要介護状態になると言われています。
・フレイルは「虚弱」を意味する英語「frailty」を語源として作られた言葉です。



幼児家庭教育学級

みんなで遊ぼう！親子ビクス

音楽にのって親子で体を動かして遊んで!! 楽しもう!!
親子で簡単な工作もできるよ!

と き 10/31 (木) 10:00~11:00
と ころ 粕壁南公民館 1階 コミュニティホール
対 象 1歳児 (歩けるようになった幼児) ~ 未就園児とその保護者 **参加費無料**
定 員 15組 (先着順)
持 ち 物 動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、親子ともに運動のできる室内履き (土足・靴下・裸足不可)
講 師 日本こどもフィットネス協会公認インストラクター 加藤 啓子 氏
申込み 10/5 (土) から直接または電話で粕壁南公民館 (738-0088) へ



親子クッキング

からだにやさしいおいしいおやつを作ってみよう!

と き 11/9 (土) 10:30~12:00
受付 10:10~
と ころ 粕壁南公民館 2階 調理室
メニュー じゃがいも、きな粉あめ
対象・定員 3歳以上の未就学児とその保護者8組 (先着順)
参加費 1組につき400円 (材料費)
持 ち 物 食器用ふきん、食品持ち帰り用パック
《親子ともに用意するもの》
エプロン、三角巾 (バンダナ)、マスク、手拭きタオル
講 師 春日部市食生活改善推進員協議会粕壁地区
申込み 10/12 (土) から参加費を添えて粕壁南公民館へ



粕南ギャラリー 展示会のお知らせ

会場: 粕壁南公民館 1階 展示ロビー

デッサン・絵画展示会 主催: 春日部デッサン会
日頃練習している人物・デッサン絵画を展示
10/16 (水) ~ 22 (火)

俳句の展示会 主催: 東鳳会
東鳳会員53名が各自の俳句を短冊に清紀したものをパネルに掛けて展示
10/24 (木) ~ 30 (水)