

健康講座

「足を守ろう

～ケアの方法・歩き方～

健康な毎日を過ごすために足のお手入れはとても大切。足の保護・保湿と歩き方を学びます。

- と き** 5/15 (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** 一般
- 定 員** 30名 (先着順・参加費無料)
- 持 ち 物** 動きやすい服装、筆記用具、飲み物 (水分補給用)
- 講 師** 春日部中央総合病院
【足の保護・保湿】皮膚・排泄ケア認定看護師
【歩き方の実践】リハビリテーション科
- 申 込 み** 4/5 (土) から直接または電話で粕壁南公民館 (738-0088)へ

かすかべ茶屋

「軽スポーツ」を 楽しんでみませんか

運動不足解消に軽スポーツを体験してみませんか。今回は、「スポーツ吹矢」と「カーレット(卓上カーリング)」を行います。楽しみながら体を動かしましょう!

- と き** 6/5 (木) 14:00~16:00
- と ころ** 粕壁南公民館 1階 コミュニティホール
- 対 象** 年齢不問
- 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** ・スポーツウエルネス吹矢協会
・カーレット春日部
- 申 込 み** 5/9 (金) から直接または電話で粕壁南公民館(738-0088)へ



参加費無料

家族みんなで歌を歌い、
音に合わせて体を動かしましょう。
心が癒される歌声コンサートを
ぜひ聴きにきてください♪

- と き** 5/31 (土) 10:30~11:30
- と ころ** 粕壁南公民館
1階コミュニティホール
- 対 象** 1歳以上の未就学児とその家族
- 定 員** 20組 (先着順)
- 持 ち 物** 室内用運動靴 飲み物 (水分補給)
- 講 師** 音楽家 早乙女 弘枝 氏
- 申 込 み** 4/11 (金) から粕壁南公民館に直接、
または電話で (738-0088) へ

親子で

リズム&コンサート

ジュニア囲碁スクール

受講生募集!!

- 対 象** 小学生 10名 (先着順)
- 時 間** 10:30~12:00
- と ころ** 粕壁南公民館2階 会議室
- 参加費** 無料
- 協 力** 春日部ジュニア囲碁普及会
- 申 込 み** 粕壁南公民館にて申込書に
必要事項を記入の上、窓口へ提出してください。

毎月第3土曜日・
全12回開催予定
★初回は4/19(土)
現在申し込み受付中!
初心者歓迎です!!

日頃、芸術活動にいそしんでいる皆さん、ご自身の作品を粕壁南公民館のロビーに展示してみませんか。個人の方もサークルも大歓迎です。

- 対 象** 市内在住・在勤・在学の個人または、市内で活動するサークル
- 展示場所** 粕壁南公民館 1階展示ロビー
- 使用料** 無料
- 期 間** 原則連続7日以内 (休館日含む)
- 申 込 み** 窓口にて申請
- 問 合 せ** 粕壁南公民館 (738-0088)

粕南ギャラリー

春日部歌声広場「藍の会」

- 歌の好きな方なら、どなたでもご参加いただけます。ジャンルを問わずピアノ伴奏で皆一緒に歌います。ストレス発散 元気になりますよ
- と き** 4/25(金)・5/2(金)13:00~15:00(受付12:40~)
 - と ころ** 粕壁南公民館 1階 コミュニティホール
 - 参加費** 1回 500円(先着70名) 講 師: 今村 明美 氏
 - 問 合 せ** 田口(TEL 090-9852-5947)

サークル
からの
お知らせ

