

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 11月1日現在(前月比)人口 44,507(+4) 男 21,976(-10) 女 22,531(+14) 世帯数 21,592(+49)

たけさとカフェ

ずっと元気に過ごしたい！

今日から始める健康的なダイエット習慣

元気に過ごすには、日々の生活が大切です。
健康的な毎日を送るために栄養の話や日頃の筋トレ習慣について話をききませんか。

日時 令和6年**1月19日(金)** 午後2時～4時

講師 明治安田生命保険相互会社

内容 ◎「栄養素の過剰摂取」が肥満・生活習慣病につながることを知る
◎「低栄養(やせすぎ)」による問題を知り、バランスのよい食事法を学ぶ
◎健康維持にとって筋肉量が重要であることを知り、日頃の筋トレ習慣を身につける

定員 30名

申込み 12月12日(火)から武里地区公民館へ直接または電話で。



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 **12月9日(土)**・令和6年**1月13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)



10月はハロウィンの飾りを作りました。

日時 **12月16日(土)**・令和6年**1月20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 12月開催は12月1日(金)から、
1月開催は1月4日(木)から
第4地域包括支援センターに
電話で。(☎738-5764)



折り紙の作品作りもしています

※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。

子育てサロン

申込不要・参加無料

保育士と一緒に親子でできる手遊びや歌を楽しめます。おもちゃも用意していますので遊びにきませんか。身体測定や助産師さんに子育ての相談もできますので、お気軽にご参加ください。

日時 **12月5日(火)・令和6年1月16日(火)** 午前10時～11時30分
※10時30分から集団遊びが始まります

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

申込不要・参加無料

日時 **12月20日(水)** 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

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)

第24回 春日部市16公民館合同フェスティバル

市内公民館の利用団体が、日頃の活動成果発表をします。申込不要・参加無料です。

部門	内容	日程
展示部門	工芸作品などの作品展示	令和6年1月30日(火)～2月4日(日) 午前10時～午後4時(初日は午後1時～)
ステージ部門	ダンス系、音楽系の舞台発表	令和6年2月3日(土)・2月4日(日) 午前9時30分～午後4時 ※進行の都合により終了時間が前後する場合があります。
体験部門	そば打ち フレイル予防と健康チェック	令和6年2月3日(土)・2月4日(日)
模擬店部門	手打ちそばの販売(※有料)	令和6年2月3日(土)・2月4日(日)

会場・問合せ 中央公民館 (752-3080)

草取りありがとうございました。

武里市民センター敷地内の植栽の刈込や草取りを行っていただきました。
市民センターまつりをきれいな環境で迎えることができました。ご協力いただきました、
備後須賀第四自治会、武里健康マージャンクラブの皆様ありがとうございました！

●12月の休館日のお知らせ

(武里地区・寿楽荘) 4日(月), 11日(月), 18日(月), 25日(月), 29日(金)～令和6年1月3日(水)

(武里東) 4日(月), 11日(月), 18日(月), 25日(月), 29日(金)～令和6年1月3日(水)

●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、**3月の1回目**と、**2月の2回目**を受け付けます。

●1・2月のグラウンド利用団体代表者調整会議を12月17日(日)午前10時から行います。