

男	1,624	-(1)
女	1,670	+(2)
計	3,294	-(3)
世帯数	1,583	+(6)

公民館だより 2023.3・4月号 No.194

☆年6回 ☆奇数月発行

下蕨公民館



新

年度事業紹介します!

新しいことをはじめてみよう!公民館で地域デビューしてみませんか?

## 令和6年度「しもわらび SAKURA パーク」



↑ 昨年度の様子

SAKURA パークは、講座を通して、親子のコミュニケーションを図るとともに、地域に住むお友達との出会いを大切に、その”輪”を広げていきます!「もっとお子さんと一緒に遊びたい!」「地域にお友達を作りたい」という方、お待ちしております!

と き:5月下旬~翌年2月 全9回(予定)

時 間:午前10時~11時頃

対 象:開催日時点で1~3歳児親子

材料費:各回200~300円※無料の講座もあります(予定)

定 員:15組(先着)

申込み:申込期間内に申込書をご記入の上、(材料費がかかるものは材料費を添えて)下蕨公民館へ ※各回ごとに申込が必要となります

☆受付:平日の午前9時~午後5時 ☆電話・FAX・メール申し込み不可

## 令和6年度 高齢者学級「下蕨学園」



↑ 昨年度の様子

下蕨学園は、高齢者の方を対象に教養を深めながら交流の輪を広げ、生きがいくりの場を提供することを目的とした講座です!

と き:6月~翌年2月 全10回(予定)

時 間:午後1時30分~3時30分

対 象:60歳以上の市内在住の方

参加費:1,500円(予定)

定 員:先着25名

申込み:5月上旬から下旬までに申込書をご記入の上、参加費を添えて下蕨公民館へ

☆受付:平日の午前9時~午後5時 ☆電話・FAX・メール申し込み不可



## 下蕨公民館 利用団体公開講座 リトルキッズ 体験会



2月6・20日(火)に下蕨公民館利用団体「リトルキッズ」の公開講座が開催され、参加申し込みをいただいた計7組の方が、「リトルキッズ」の会員の皆さんと一緒に活動しました。

体験会では、三枝佳子先生のご指導の元、曲に合わせてダンスやかけっこをしたり、ビリビリに破いた新聞紙を、天井に向かって舞い上げたりするなど、親子でふれあいながら運動を楽しみました！

「リトルキッズ」では随時、会員を募集しています。見学などもできますので、ご興味のある方は下蕨公民館までお問合せください。

### <親子体操教室 リトルキッズ>

「未就学児(1歳以上)とその保護者が対象です！」

- ★活動場所 下蕨公民館 3階集会室
- ★活動日時 第1・3火曜、午前10時～11時

## 下蕨公民館 利用団体公開講座 リズムコスモス 体験会



2月21日(水)に下蕨公民館利用団体「リズムコスモス体操クラブ」の公開講座が開催され、参加申し込みをいただいた6名の方が「リズムコスモス体操クラブ」の会員の皆さんと一緒に活動しました。

体験会では講師の平出紀代子先生がお体の具合に合わせて、丁寧に指導してくださいました。リズムに合わせて体操するため、脳に大きな刺激となり脳が活性化され、認知症予防、筋力アップ、柔軟性の向上など、様々な要素の維持・向上が期待できます。

「リズムコスモス」では随時、会員を募集しています。見学などもできますので、ご興味のある方は、下蕨公民館までお問合せください。

### <リズムコスモス>

「健康体操で筋力と柔軟性を高め、楽しく活動しています」

- ★活動場所 下蕨公民館 3階集会室
- ★活動日時 毎週水曜日 午後1時～3時30分

## 高齢者学級「下蕨学園」 認知症予防&思い出ノートを活用した自分史づくり・閉講式

2月9日(金)に60歳以上の高齢者が対象の下蕨学園「思い出ノートを活用した自分史づくり&閉講式」を開催しました。計19名の高齢者が参加し、講師には明治安田生命保険相互会社の皆様にお越しいただき、介護制度やエンディングノートについて学びました。また、野菜接種の充足度を測定できるベジチェックも体験しました。その後、閉講式を行い、令和5年度高齢者学級「下蕨学園」の全日程を終了しました。



# 公民館においでよ ～何かをみつけに～

## すまいるぱーく

すまいるぱーくとは、子どもから大人まで、だれでも自由に気軽に利用できるお部屋の事です。宿題をしなくても、おしゃべりをして、本を読んでもOK！

日時 4月5日(金)・8日(月)・15日(月)  
19日(金)・22日(月)・26日(金)  
午後3時～5時

会場 1階講座室

対象 どなたでも

定員 24人



## 初めての太極拳

簡単に出来る太極拳をはじめてみませんか？

日時 5/13.20.27 6/3.10.17.24 いずれも(月)  
午前10時～11時

会場 3階 集会室

対象 女性の方

定員 20名(先着順)

参加費 500円

持ち物 汗拭きタオル・飲み物

服装 動きやすいスラックス・底の薄い靴

申込 4/8(月)～5/10(金)申込書にご記入の上、参加費を添えて下蔵公民館へ

★受付:平日午前9時～午後5時

★電話FAX不可 窓口のみ受付



## ぷちトマトくらぶ ～親子でやさいを育てよう～

ファミリー菜園を会場に、いろいろな野菜を育てて収穫しよう！

日時 5月～11月(午前9時～正午頃)

会場 下蔵ファミリー菜園(中央7丁目)

対象 小学生親子

参加費 2,500円(野菜の種や肥料等の実費)

定員 16組(抽選)

申込 4/17(水)までに申込書にご記入の上、下記のいずれかの公民館まで  
★受付:午前9時～午後8時 土日申込み可  
★電話不可 窓口のみ受付

主催 中央公民館・下蔵公民館・旭町公民館(くるる)

## おもちゃの病院 ～あなたの大切な“おもちゃ”を よみがえらせます～

おもちゃを修理・再生します。

★部品代は実費が、かかります。

★諸事情により傘の修理は終了させていただきます

日時 4月7日(日)・5月19日(日)  
★午後1時30分～3時

会場 1階 講座室

対象 どなたでも

【おもちゃドクター募集中】

ご興味のある方は下蔵公民館までお問合せください。



## さくらコンサート ～来たる春、愛の響き～

出演 菅谷 優希 (トロンボーン) 中央在住  
加藤 直明 (トロンボーン・助演) 中央在住  
高野 真由美 (ピアノ) 南町在住

日時 **R6年3月30日(土)**

開演:午後1時30分(開場:午後1時)

会場 3階 集会室

主催 音楽を広める会・下蔵公民館

申込 整理券配布中

【80枚程度(先着順)・お一人様3枚まで】



ぜひ、ご覧ください！

## 外展示室

【3月】

下蔵公民館事業紹介

【4月】

墨絵クラブ 作品



# 下蕨公民館利用団体活動紹介 ～仲間になりませんか？～

## 団体名 リズムコスモス体操クラブ

### ・活動内容の紹介

平出紀代子先生のご指導の下、健康体操で筋力と柔軟性を高め、レクリエーションダンス(ポピュラーな曲から演歌、民謡まで)を楽しく踊っています。「100歳まで元気に生き生きと!」を目標に活動しています。

### ・活動の様子



### ・詳細

活動場所	下蕨公民館 3 階 集会室
活動日	月 4 回 (水曜日)
時間	13:30 ~ 15:30
会費	入会費 500 円 月 2,000 円
対象	青少年・成人・高齢者・女性・その他( )
入会資格	無・有( )

## 団体名 蕨混声合唱団

### ・活動内容の紹介

現在の団員数は、男性 4 名、女性 11 名の合わせて 15 名です。ご指導いただいているのは、指揮の松井典子先生とピアノの中村千恵子先生です。混声 4 部合唱を基本に練習していますが、発声練習に季節の童謡や唱歌なども歌っています。歌うのは苦手・・・という人が多いようですが、「みんなで歌えば怖くない」のが合唱です。ピアノで弾かれる音を聴きながら曲を覚えていくので、楽譜が読めない初心者でも歌えるようになります。練習の成果は、秋の市民合唱祭や公民館の生涯学習フェスティバルなどで発表します。声を出すことは健康にとっても良いのです。ストレス発散にも効果的なんですよ。ただいま団員募集中です。一緒に歌いませんか？

### ・活動の様子



### ・詳細

活動場所	下蕨公民館 3 階 集会室
活動日	月 4 回 (水曜日)
時間	10:00 ~ 12:00
会費	入会費 1,000 円 月 4,000 円
対象	青少年・成人・高齢者・女性・その他( )
入会資格	無・有( )

## 下蕨川柳クラブ～川柳紹介～

### 会員募集中 下蕨川柳クラブ

☆毎月第二火曜日 午前9時半から正午まで  
☆申込み、問い合わせは当公民館まで

雑詠  
震災で人の情に手を合わせ  
私には夫も知らぬ顔がある  
友が去り年々減った年賀状  
ふる里の名残りはつきぬ深情  
医者顔見たら薬がすぐふえる

すみ子  
ゆき  
照男  
すみ子  
ゆき

題詠「雪」  
風情より危険先立つ雪の道  
白銀の花一輪に話しかけ  
雪よひらひら刹那の命舞っている  
清濁を併せ目隠し銀世界  
傘寿越え気分はいつも雪時雨

瑞枝  
すみ子  
市郎  
節夫  
孝男

下蕨川柳 作ノ下蕨川柳クラブ

## 団体名 下蕨中国語クラブ

### ・活動内容の紹介

主なテキストはNHKラジオ講座の「まいにち中国語」  
ラジオの中国語のニュースの聞き取り  
中国語の早口言葉にも挑戦  
テレサテンの歌も中国語で歌います  
蕨にお住まいの中国の方と直接会話練習  
2名の女性講師が週替わりで優しくわかりやすく教えます  
女性4名、男性3名で活動中 見学大歓迎!

### ・活動の様子



### ・詳細

活動場所	下蕨公民館 1 階 講座室
活動日	毎月 4 回 (木曜日)
時間	10:00 ~ 12:00
会費	入会費 0 円 月 2,000 円
対象	青少年・成人・高齢者・女性・その他( )
入会資格	無・有( )