



ミニ・健康まつり

日時：7月24日(水) 11:00~15:00
 場所：東公民館3階 集会室



■大塚製薬（熱中症対策 OS-1）

*①13:00 ②14:00

今年も猛暑☀️
 上手に夏を乗り切る
 コツは？



気になることは
 看護師・栄養士・スペシャリストに
 すぐ相談できます！



■ベジチェック あなたの野菜足りていますか？

手のひらをセンサーにあてて、推定野菜摂取量測定します



- ・講座(1講座は15~20分)
 - お耳の健康診断(加齢と難聴)
 - 保険と終活(毎日を楽しく過ごすために)
 - 大塚製薬(熱中症対策 OS-1)
 - ※①13:00~ ②14:00~
- ・測定&脳トレゲーム
 - 聴力測定
 - 血管年齢測定
 - ベジチェック(推定野菜摂取量測定します)
 - 足のお悩み(その靴足に合っていますか?)
 - 手と頭を使ってゲームに挑戦
- ・癒しのコーナーもあります
 - 「あろま☆いりあ」さんのハンドトリートメント

問い合わせ 090-9342-4131 林・日月(たちもり)
 ※ご連絡は平日の10:00~16:00でお願いします

礼儀作法や着付けも学べる！ 日本舞踊体験講座



日にち) ①8月21日(水)、
 ②27日(火)、③28日(水) 全3回
 時間) ①&③午前10時30分~12時、
 ②午後1時~2時30分
 対象) 5歳~小学6年生 10名(先着順)
 会場) 東公民館・2階和室 参加費) 無料
 持ち物) 浴衣・帯(貸出可)、足袋(靴下可)、飲み物、
 タオル
 講師) 日本舞踊 千の会 花柳 政千尾先生
 申込み) 8月14日(水)までに東公民館
 (直接・電話※平日9時~17時、メール可)
 その他) 会場へは普段着でお越しいただけます。
 ※講師による着付け補助あり。

介護おしゃべりサロン15周年記念特別講演会

平成21年6月に
 スタートした介護お
 しゃべりサロンが今
 年度で15周年を迎
 え、それを記念して
 7月6日(土)に特別
 講演会「これからの相続・葬儀を考える」を実施しま
 した。当日は、税理士と納棺師のお二人の方に講師と
 して来ていただき、相続税・贈与税のお話や最近の葬
 儀事情について、スライド等を使って分かりやすく説
 明いただきました。



3階女子トイレが全て洋式トイレになりました！

これまで和式だった3階の女子トイレ(1基)を洋式トイ
 レにリフォームしました。洋式トイレは、「楽な姿勢を保て
 る」「節水効果が高い」などといったメリットがあります。
 利用者の皆様からは「使いやすくなり助かっています」と
 のお声をいただきました。

みんなでキレイに！

蕨市民公園の清掃活動

今月の活動は、
 7月27日(土) 午前9時からです！
 ※雨天の場合は中止です。
 蕨市民公園をきれいにする会では、会員を募集しています！



マイタウンつかごし

My Town Tsukagoshi

中学生のワーキングウィーク！！



▲1日目：公民館の業務について



▲2日目：市役所を見学



▲3日目：講座の企画とチラシの作成



▲児童室の子どもたちの宿題も手伝ってくれました

6月25日(火)から27日(木)までの3日間、「中学生ワーキングウィーク」として、東中から3名の生徒が職場体験に来てくれました。1日目は、東公民館で行っているお部屋の貸出や、講座の実施、住民票や印鑑登録証明書などの各種証明書の発行業務を学び、東公民館がどのような施設なのかを学習しました。また2日目は、蕨市役所や市内の各公民館を回って見学し、自分たちの住む蕨市への理解を深めました。そして3日目は、いよいよ公民館の主な仕事となる講座の企画と、そのチラシを作成してもらいました。3人がそれぞれ企画した講座は、初めて考えたとは思えないほどアイデアが具体的で、そのチラシ作成を含め、3日間たくさんの仕事をテキパキとこなしてくれました！

令和6年度東公民館平和事業

平和の大切さをみんなで考えよう

○平和を願うパネル展

7月24日(水)
～8月16日(金)

会場:東公民館・1階ロビー

内容:オリンピックと平和

【共催】塚越コミュニティ委員会/蕨市立東公民館



○平和の願いを込めたコンサート&すいとん試食会

8月6日(火) 午前10時30分から

会場:東公民館・3階集会室

平和への願いを込めたミュージックベルやリコーダーのミニコンサートと、戦時中・戦後の苦難の時代に食された「すいとん」の試食会を行います。

※アレルギー対応はしていません。

【出演】ミュージックベル「野ばら」/ブロック・フレーテ・リコーダーアンサンブル

【共催】塚越コミュニティ委員会/蕨地区更生保護女性会/蕨市立東公民館

○平和之母子像清掃

8月3日(土) (雨天中止)

午前9時～10時

会場:蕨市民公園噴水前に集合

対象:どなたでもご参加いただけます。
※噴水の水をぬいて掃除しますので、濡れてもよい服でご参加ください。

※飲物も用意していますので、お友達をさそってみんなで参加してください。

【共催】塚越コミュニティ委員会/蕨市民公園をきれいにする会/蕨市立東公民館

東公民館講座のご案内

みんなでおりがみ

日時 7月23日(火)
午後3時30分～
会場 東公民館・1階ロビー
対象 子どもから大人まで
どなたでも
内容 季節のおりがみを折る
参加費 無料
申込み 不要(直接会場へ)

Mammaひろば

日時 8月はお休みです。
9月17日(火)
午前10時～
会場 東公民館・2階和室
対象 0歳児親子
(妊娠中の女性も参加可)
内容 親子で手遊び・情報交換他
持ち物 バスタオル(下に敷きます)
※おむつやミルクは必要に応じてご持参ください。
参加費 無料
申込み 不要(直接会場へ)

クールオアシス事業 夏休み子ども勉強部屋

期間中は、団体連絡室で宿題や勉強ができます。申込みは不要ですので、お気軽にお越しください!

日時 7月22日(月)～8月28日(水)
午前9時～午後5時
※土・日・祝日除く
会場 東公民館・1階団体連絡室
対象 小学生、中学生
申込み 不要(直接会場へ)



東公民館 6月のトピックス

みんなでおりがみ&七夕

2階ラウンジにて写真展開催!



6月25日(火)に、「みんなでおりがみ」の第3回目を実施しました。今回の季節の折り紙は七夕ということで「織姫と彦星」でした。大人から子どもまで、みんなで折った折り紙は、願いを書いた短冊とともに笹に飾り、七夕を祝いました!

「ゆっくり片品村」「富士山の山麓巡り」「三春のシダレザクラ」をテーマに2階ラウンジにて写真展開催しています。日本3大桜の一つである三春滝桜や富士山など、合計で50枚以上の写真を8月末まで掲示予定ですので、ぜひ足をお運びください。



塚越児童館からのお知らせ

蕨市塚越2丁目11番8号 ☎432-6368

- 乳幼児子育て支援事業 8月の子育て支援事業は、お休みです。
- ものづくり教室(こけだまつくり)
日にち 7月26日(金)
時間 午前10時～
対象 小学生 12人程度 申込み 受付中
参加費 400円
持ち物 水筒、汚れても良い服装と手拭き
- 集まれ小学生
日にち 8月2日(金)
時間 午前10時30分～ 参加費 無料
対象 小学生 申込み 受付中
持ち物 水筒、動きやすい服装、汗拭きタオル
内容 体を動かして遊ぶ
- けん玉キングパフォーマンス
日にち 8月21日(水)
時間 午後2時～ 参加費 無料
対象 小学生 申込み 不要(自由参加)
持ち物 けん玉(持っている方のみ)
- エンジョイエクスサイズ
日にち 8月23日(金)
時間 午前10時30分～ 参加費 無料
対象 小学生 申込み 7/26～
持ち物 水筒、動きやすい服装、汗拭きタオル
内容 ヒップホップの曲に合わせてダンスを楽しむ
- にこにこ広場
日にち 8月30日(金)
時間 午前10時30分～ 参加費 無料
対象 乳幼児親子 申込み 不要(自由参加)
- 親子でHAPPYヨガ
日にち 9月11日(水)
時間 午前10時30分～ 参加費 無料
対象 1歳6ヶ月未満の乳児親子 6組
申込み 8/14～
持ち物 水筒、動きやすい服装、汗拭きタオル、バスタオル

