

ヒューマン CITY わらび

令和 7.7.31 発行 No.251

(奇数月発行)

蕨市立中央公民館
蕨市中央 4-21-29
TEL・FAX048(432)2530

蕨市立中央公民館



すくすく学級

からだをつかったあそび&じゃがいもほい



すくすく学級3回目は「からだをつかったあそび」を行いました。体操器具の上を歩いたり、おんぶやハイハイをしたり、ママと一緒にたくさん体を動かしました。

4回目はじゃがいも掘りに行きました。とても暑い日でしたが、たくさんのじゃがいもを見つけて、一生懸命掘っていました。掘ったじゃがいもを嬉しそうに見せてくれました。

ぷちトマトくらぶ



6月21日のぷちトマトくらぶの活動では、ジャガイモや玉ねぎなどの野菜の収穫を行いました。大きな袋がいっぱいになるほどのジャガイモと2種類の玉ねぎを収穫し、満足そうな子どもたちの笑顔が印象的でした。また、ミニトマトの手入れと生育観察も行いました。

7月19日には夏大根を収穫しました。参加者は秋野菜の収穫も楽しみと話をしていました。

令和7年度のふれあい学園



体を動かして介護予防



呼吸法で健康維持！気功体験

「ふれあい学園」は、60歳以上の方を対象に月1回程度のペースで開催しています。講座では、健康・運動・音楽・頭の体操・気功などの体験活動を通じて、参加者同士で楽しみながら交流を深めることができる中央公民館の講座です。

6月19日の「体を動かして介護予防」では、座ってできる体操やボールを使った認知力を衰えさせない運動などをしました。また、7月3日の「呼吸法で健康維持！気功体験」では深く大きな呼吸をしながらゆっくり体を動かし、血流がよくなり体が温くなるのを実感しました。

令和7年度 平和事業
主催：シニア読み聞かせじゃんけんぽん
蕨市立中央公民館

平和を願う紙芝居

「蕨の成年式ものがたり」を上演します
と き 8月6日(水) 午前10時～
ところ 中央公民館 1階 集会室
参加費 無料 申込不要

紙芝居上演、絵本読み聞かせ、手遊びなど、
幼児から大人まで楽しく参加できます。

「蕨の成年式ものがたり」とは・・・
蕨市立第二中学校美術部の生徒たちが描き、
平成31年1月に蕨市立歴史民俗資料館に展示
された「成年式」の絵をもとに、「シニア読み
聞かせじゃんけんぽん」の皆さんが物語を考え
て、令和2年に完成した紙芝居です。

同時開催 **平和パネル展**
ヒロシマ・ナガサキ

『原爆と人間』

8月1日(金)～14日(木)
中央公民館 中ロビー

看護師による心と体の相談室

「あひるの家」

ふらっと立ち寄れて気軽に医療者、福祉の専
門家とつながることができる場所
〈街の中の保健室〉を目指しています。



8～9月の予定(中央公民館 中ロビー)

8/12(火)

8/28(木)

9/9(火)

9/25(木)

すべて時間は11:00～15:00です

※8/28、9/25は

「あやのさんの健康体操」

もあわせて開催します。

こちらは11:00～12:00となっております。
ぜひお越しください。

ご参加・ご利用ください

大切な家族を介護している方の

ホッとおしゃべりサロン

介護をしている方、これから介護する方、介護を終えた方が、不安や悩み等を話し、ホッとくつろげる場所です。なんでも自由にお話してみませんか。傾聴スタッフがお待ちしております。

と き 8月7日(木)・9月6日(土)
午後1時30分～午後3時00分
(入退室自由)

ところ 中央公民館 2階集会室
費 用 無料
申 込 不要

* 傾聴スタッフは、個人情報等の守秘を約束しますので安心してお話しください。

子育てぴよちゃん

子育てぴよちゃんは、0・1歳児のパパ・ママ達が集まって、手遊びや親子ゲームをしながら、お友だちをつくる場所です☆

事前申し込みは不要です♪初めて公民館を利用する人でも大丈夫。安心して遊びに来てください。

* 月2回開催のときは初回が0歳児対象、2回目が1歳児対象です。

と き 8月18日(月)・8月25日(月)
9月22日(月)は0・1歳合同
いずれも月曜の午前10時～正午

ところ 中央公民館 2階和室
内 容 手遊び・リトミックなど
費 用 無料
申 込 不要

毎月第3土曜日は パソコン初心者向け講習会

ワードやエクセルなどパソコンに関する様々なことをパソコン支援隊の皆さんがやさしく丁寧にサポートします。時間内の出入りは自由です。お気軽にお越しください。

と き 8月16日(土)、9月20日(土)
予約不要
午後1時30分～午後3時30分
時間内の出入り自由

ところ 8/16中央公民館 1階パソコンルーム
9/20旭町公民館 小会議室(パソコンは各自お持ちください)

費 用 無料

日本語ボランティア

「日本語ボランティア中央」の皆さんが、外国から来た方の日本語学習のお手伝いをいたします。お気軽にお越しください。

と き 〈火曜クラス〉午後1時半～午後3時半
〈水曜クラス〉午後2時～午後4時

※8月並びに9/23はお休みです

ところ 両クラスとも中央公民館 2階講習室
持ち物 筆記用具 費 用 1回 50円
申 込 不要

住宅リフォーム相談

ちいさな修繕から大がかりなりフォームのことまで、専門家が相談をお受けします。申込みは不要です。

と き 8月13日(水)、9月10日(水)
午後1時30分～午後3時30分

ところ 中央公民館 1階小会議室
費 用 無料



手づくりパン販売!

スマイラ松原

と き 次回は9月です(日次未定)
午前11時30分より
中央公民館正面ロビーにて販売

中央公民館・市民会館・ 中央地区の主な予定 8月&9月

行事等は変更になる場合があります。参加の
際は事前にご確認を。

○＝中央公民館 ◆＝市民会館

【8月】

1	金	機まつり (8/1～3) ○平和事業パネル展 (8/1～14)
2	土	○戦後 80 年・蕨平和都市宣言 40 周年イベ ント
3	日	
4	月	
5	火	
6	水	10:00○平和事業紙芝居 17:00○蕨少年少女合唱団公開講座
7	木	13:30○介護ホッとおしゃべりサロン
8	金	
9	土	
10	日	
11	月	(山の日) ◆ホワイエライブ
12	火	
13	水	13:30○住宅リフォーム相談 17:00○蕨少年少女合唱団公開講座
14	木	
15	金	
16	土	13:30○パソコン初心者向け相談会
17	日	13:25○家族で学ぶSDGS
18	月	10:00○市民会議バックヤード探検 10:00○子育てぴよちゃん (0 歳児)
19	火	
20	水	17:00○蕨少年少女合唱団公開講座
21	木	
22	金	
23	土	
24	日	
25	月	10:00○子育てぴよちゃん (1 歳児)
26	火	
27	水	
28	木	◆シネマスタジオ「それいけゲートボール さくら組」
29	金	市立小中学校二学期始業式
30	土	10:00◆第 11 回市民音楽祭
31	日	14:00◆第 11 回市民音楽祭

【9月】

1	月	
2	火	○中学生スピーチコンテスト 13:30○日本語ボランティア (火曜クラス)
3	水	14:00○日本語ボランティア (水曜クラス) 17:00○蕨少年少女合唱団公開講座
4	木	10:00○ふれあい学園
5	金	
6	土	14:00◆ワンコイン寄席其の十三 13:30○介護ホッとおしゃべりサロン
7	日	
8	月	
9	火	10:00○すくすく学級 13:30○日本語ボランティア (火曜クラス)
10	水	14:00○日本語ボランティア (水曜クラス) 13:30○住宅リフォーム相談 17:00○少女合唱団合唱団公開講座 ○高齢者クラブ作品展示 (10 日-15 日)
11	木	
12	金	
13	土	◆お年寄りを敬う会
14	日	
15	月	(敬老の日)
16	火	13:30○日本語ボランティア (火曜クラス)
17	水	14:00○日本語ボランティア (水曜クラス) 17:00○少女合唱団合唱団公開講座
18	木	
19	金	
20	土	
21	日	
22	月	10:00○子育てぴよちゃん (0・1 歳児合 同)
23	火	(秋分の日)
24	水	14:00○日本語ボランティア (水曜クラス) 17:00○蕨少年少女合唱団公開講座
25	木	
26	金	
27	土	
28	日	14:00◆合唱講座 (2025 演奏会)
29	月	
30	火	月末休館日

能登半島地震、能登半島大雨 災害義援金
今年3月に行われた「わらび春のコンサート」にて
多くの皆さまにご協力いただき、ありがとうございました。
お預かりした義援金91,316円は日本赤十字社を通
じて、被害に遭われた地域にお送りしました。

わらび春のコンサート実行委員会

～～公民館からのお知らせ～～

クールオアシスとして、ロビー、中ロビーをご利用いただけます。ゴミはお持ち帰りください。
また、ボールやバットなどを館内に持ち込みできません。各自で管理をお願いします。