

ヒューマン CITY わらび

令和8.7.31 発行 No.258

(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



シニア世代 男性対象 「男の筋トレ」



シニア世代の男性を対象に「男の筋トレ」講座を北町公民館と共催で開催いたしました。全4回の講座ですが、前半に計測と基本的な筋トレを学び、家庭でトレーニングを継続的に行い、5か月後に効果測定を行います。1回目は、足の筋肉を中心にスクワット、転倒防止の筋肉を鍛えるつま先や踵上げを行いました。鏡を見ながら姿勢に気を付けてゆっくり体を動かしました。2回目は、市民体育館武道場で上半身を中心に腕立て伏せ、肩回りの筋肉を動かす運動を行いました。参加者は少し辛そうな表情をしていましたが、帰りには笑顔で「気持ちがいいね!」と笑顔でお話されていました。

親子ふれあい会 「子ども防災ひろば 119」



7月5日（日）午後1時30分から中央コミュニティ委員会親子ふれあい会「こども防災ひろば 119」が開催されました。今回はテレ朝の出前講座としてテレビ朝日広報局お客様フロント部の久慈省平氏を講師にお迎えして実施しました。「ニュースステーション」や「報道ステーション」でディレクターを、災害報道担当部長としてANN系列の災害報道を統括された講師の様々なご経験を踏まえたお話は、テレビ局の貴重な映像やクイズを交えたものでとても興味深く、その話術に子どもたちも時間が経つのを忘れて引き込まれていました。

令和8年度 平和事業

蕨市立中央公民館
福祉・児童センター

戦争を語る

～戦争体験者の声を聴こう～

と き 8月6日（木）午後2時～

ところ 福祉・児童センター

3階 集会室

参加費 無料 申込不要

戦争体験のお話、
紙しばいの読み聞かせなど

同時開催 **平和パネル展**

『戦中・戦後の蕨』

8月1日（土）～16日（日）

午前9時～午後9時

中央公民館 中ロビー

○特定健診・後期高齢者健診実施中

対象＝蕨市国保に加入中で今年度中に40歳以上になる人又は後期高齢者医療に加入中の市民

期間＝令和9年1月31日（日）まで

健診費用＝無料 対象者には受診券を6月に送付しました。詳細は受診券に同封の案内をご覧ください。

○蕨市立病院健診予約サイト

特定健診・後期高齢者健診のご予約に便利です。

※Web予約枠が定員に達していても、電話予約にて予約できる場合があります。電話は午前9時～午後5時

○特定健診早期受診者キャンペーン

対象＝8月31日までに特定健診を受診した下記の①、②のいずれかに該当する人に蕨市オリジナル冷感タオルをプレゼント

①40代、50代の人で今年度初めての特定健診を受診した人（もれなくもらえる）

②「3年以上連続」または「60代、70代で初めて」、「令和3年度から令和7年度までに受診せず今年度」特定健診を受診した人（抽選：300人）

令和9年3月31日現在の年齢による。応募不要。

問い合わせ：蕨市役所 医療保険課医療費給付係

048-433-7736

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6日(木)・9月5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。

*今年度より、0歳児と1歳児合同で
月1回の開催。

と き 8月24日(月)・9月28日(月)
0・1歳児合同です

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15日(土)、9月19日(土)
午後1時30分～午後3時30分
時間内の出入り自由

ところ 8/15 中央公民館 1階パソコンルーム
9/19 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 申込 不要

☆ご自身のPCの持ち込みも可

※印刷環境はありません

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
<水曜クラス> 午後2時～午後4時

ところ 両クラスとも中央公民館 2階講習室

※8月と9/22・23はお休みです

持ち物 筆記用具 費用 1回 50円

申込 不要

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》

日にち 8/20(木) 9/8(火)

時間 11:00～15:00

中央公民館 中ロビー



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12日(水)、9月9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

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	土	○平和事業パネル展（8/1～8/16）
2	日	◆チェンバーオーケストラ蔵第9回定期演奏会
3	月	
4	火	
5	水	17:00○蔵少年少女合唱団公開講座
6	木	13:30○介護ホッとおしゃべりサロン 14:00 戦争を語る（福祉・児童センター）
7	金	第73回機まつり（8/7～8/9）
8	土	
9	日	
10	月	
11	火	（山の日）
12	水	13:30○住宅リフォーム相談
13	木	
14	金	
15	土	13:30○パソコン初心者向け相談会 ◆ホワイエライブ
16	日	
17	月	
18	火	
19	水	17:00○蔵少年少女合唱団公開講座
20	木	
21	金	
22	土	
23	日	13:00○蔵少年少女合唱団公開講座
24	月	10:00○子育てぴよちゃん（0・1歳児）
25	火	
26	水	17:00○蔵少年少女合唱団公開講座
27	木	
28	金	
29	土	
30	日	
31	月	月末休館日

【9月】

1	火	13:30○日本語ボランティア（火曜クラス） 市立小中学校二学期始業式
2	水	14:00○日本語ボランティア（水曜クラス） 17:00○蔵少年少女合唱団公開講座 ○中学生スピーチコンテスト
3	木	
4	金	
5	土	◆わらジャズ 13:30○介護ホッとおしゃべりサロン
6	日	◆音の架け橋
7	月	
8	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）
9	水	13:30○住宅リフォーム相談 14:00○日本語ボランティア（水曜クラス） 17:00○蔵少年少女合唱団公開講座
10	木	
11	金	
12	土	
13	日	13:00○蔵少年少女合唱団公開講座
14	月	
15	火	13:30○日本語ボランティア（火曜クラス）
16	水	14:00○日本語ボランティア（水曜クラス） 17:00○蔵少年少女合唱団公開講座
17	木	○高齢者クラブ作品展示（9/17～9/23）
18	金	
19	土	◆蔵市お年寄りを敬う会 13:30 パソコン初心者向け相談会（旭町公民館）
20	日	
21	月	（敬老の日）
22	火	（国民の休日）
23	水	（秋分の日） 14:00◆合唱講座（2026 演奏会）
24	木	
25	金	
26	土	
27	日	◆ワンコイン寄席 其の十四
28	月	10:00○子育てぴよちゃん（0・1歳児）
29	火	13:30○日本語ボランティア（火曜クラス）
30	水	月末休館日

～～電池の処分方法について～～

充電式電池（リチウムイオン電池など）は
公民館では回収しておりません。地域のごみ
ステーションにて《消火器・バッテリー》と
してお出しいただくか、お近くの回収協力店
へお持ちください。