

# パレット通信

7月号(第402号 令和4年7月1日発行)

発行/南越谷地区センター・公民館 〒343-0845 越谷市南越谷4-21-1  
 電話: 048-990-1200 FAX: 048-985-3721



パレット通信  
 カラー版はコチラ  
 (市ホームページ)



南越谷地区LINE公式アカウント  
 アカウント名:南越谷地区  
 アカウントID:@nankoshi

## 7月の南越谷公民館 イベント・事業について

※9月11日(日)に予定されていた第51回南越谷地区体育祭は中止になりました。  
 それに代わるイベントについては検討中のため、決まりしだいお知らせいたします。

## 令和4年度 南越谷公民館主催 医療セミナー



南越谷地区内の獨協医科大学埼玉医療センターと協力し、地域の特性を生かした講座を開催します  
 専門医による病気の話をはじめ、予防や早期発見など健康管理に役立つ話をいただき、地域の皆様の健康と病気  
 についての意識や知識向上を目的とします。

- 【日 時】 8月7日(日) 午後1時30分～3時
- 【場 所】 南越谷地区センター2階 多目的ホール
- 【内 容】 「心臓病を予防して健康寿命を延ばすには」
- 【講 師】 獨協医科大学埼玉医療センター 循環器内科主任教授 田口功 医学博士
- 【対 象】 市内在住または在勤の方 100名(先着順)
- 【参加費】 無 料
- 【申込み】 7月6日(水)午前9時～ 上記二次元コードより電子申請、または電話・窓口にて受付
- 【問合せ】 南越谷地区センター・公民館 Tel990-1200



## サークル体験講座(8月分)

申込み 7月12日(火)9時～(電話にて 先着順)  
 南越谷地区センター・公民館 Tel 990-1200

南越谷公民館で活動しているサークルと公民館がタッグを組み、新しいことにチャレンジしたいという方  
 きっかけ作りになれば!と、サークル体験講座を開催しています。参加後の継続も可能です。  
 みなさんのお申込みお待ちしております!

サークル名	内容	募集人数	日時・場所	持ち物・他
絵手紙の会	絵手紙	8名	8月5日(金)10時～12時 2階 工作工芸室	新聞紙1枚 ティッシュペーパー
	●筆を持って来ませんか。8月は”枝付き枝豆”の絵を描く予定です。			
オハナ・フラ (女性のみ)	フラダンス	10名	8月5日(金)10時～11時30分 1階 和室2・3	動きやすい服装 飲み物
	●基本ステップを中心にフラダンスを体験していただきます。初心者の方も気軽にお越しください			
健康体操クラブ (女性のみ)	健康体操	10名	8月18日(木)14時～15時30分 2階 多目的ホール	運動シューズまたは上履き 飲み物
	●練功やリズム体操、ストレッチ等、体力年齢に関係なくできる体操です。			
コーラス・彩 (女性のみ)	コーラス	6名	8月25日(木)10時～12時 2階 自由活動室	飲み物 筆記用具
	●コーラスを楽しみましょう♪発声のあと二部合唱で楽しみます。			
じきょうじゅつ 自彊術はつらつ会	健康体操	10名	8月4日(木) 10時～11時30分 1階 和室1・2・3	バスタオルなどの敷物、飲み物 動きやすい服装、汗拭きタオル
	●老若男女問わず参加できます。自彊術の簡単な説明、健康体操、顔こすり、足もみマッサージ。			