

# パレット通信



4月号(第411号) 令和5年4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

※上記QRコードから  
カラーでご覧になれます。  
(市ホームページ)

乳児

## おやこでベビーヨガ

参加者募集!

簡単な運動とスキンシップを通して、ママと赤ちゃんのリラックス効果をあげてみましょう♪

- ▶日時 5月18日(木) 午前10時30分~午前11時30分 ▶参加費 無料
- ▶会場 南越谷地区センター・公民館 1階 和室
- ▶対象 市内在住の方 首すわり~ハイハイのお子さんとその保護者
- ▶定員 10組(20名)程度(先着順) ▶持ち物 動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル等
- ▶講師 日本子どもフィットネス協会 公認インストラクター 加藤啓子氏
- ▶申込み 4月17日(月)午前9時から電話にて 南越谷地区センター・公民館 Tel 990-1200



1-2歳児

## パレット子育て広場

乳幼児の学びは心身を育むのにとっても重要です。  
親子で楽しみながらお子様の成長を感じる講座です。  
また子育てをする仲間づくりの場にもなっています。

参加者募集中!

- ▶対象 1,2歳児(令和2年4月2日生まれ~令和4年4月1日生まれ)とその保護者
- ▶期間 4月から翌年3月(主に第1金曜日 全12回)  
・初回は4月7日(金)の予定です。2回目(5月12日金)からの参加もOK!
- ▶時間 10時~11時30分 ▶費用 600円(年間教材費) ※初回に集金します
- ▶定員 親子20組(定員になり次第締め切り) ▶講師 子育てサポートフレンドルーム
- ▶場所 南越谷公民館 2階 多目的ホール
- ▶申込み 南越谷地区センター・公民館 Tel 990-1200



シニア

## 生涯いきいきサロン

参加者募集!

南越谷地区にお住まいの高齢者の方に、気軽に地区センターにおいていただけるよう、お茶とお菓子を用意してお待ちしております。地域のお友達作りやちょっとした学習機会として開催しています。

- ▶日時 5月9日(火)午後1時30分~午後2時30分
- ▶会場 南越谷地区センター・公民館 1階 和室 ▶参加費 100円(お茶菓子代として)
- ▶テーマ 見直そうあなたの姿勢!! ~綺麗な姿勢と肩こり改善・予防に向けて~
- ▶講師 新越谷病院 リハビリ科 加納 彰人氏 橋本 朱里氏
- ▶対象 南越谷地区にお住まいの60歳以上の方 20名(先着順)
- ▶申込み 4月10日(月)午前9時より電話受付 南越谷地区センター・公民館 Tel990-1200



スポレク

## 南越谷地区 卓球大会

参加者募集!

- ▶日時 5月21日(日)集合:午前9時、受付:午前9時15分 ▶会場 越谷市立西体育館
- ▶対象 南越谷地区在住、在勤の方(年齢問わず)
- ▶持ち物 ラケット(各自用意)、体育館履き、飲み物、汗拭きタオル等
- ▶試合形式 混合ダブルス(総リーグ戦)。3組(男女各3名)計6名で1チームとします。  
個人申込みの方は、スポ・レク推進委員会にてチーム編成します。
- ▶申込み 4月28日(金)午後5時15分までに南越谷地区センター・公民館窓口へ ※祝日は除く Tel990-1200
- ▶代表者会議 日時:4月30日(日)午後6時から 場所:南越谷地区センター1階 団体活動室

