

パレット通信

6月号(第425号) 令和6年6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)

次回のうたごえパレットは **6月12日(水)** です。 ※参加者の受付は終了しています

サークル体験講座 7月の参加者募集!

申込み 6月8日(土)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の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(詳細は各サークルさんにお問合せください)。みなさんのお申込みをお待ちしております!

| サークル名 | 対象 | 内容 | 募集人数 | 日時・場所 | 持ち物・他 |
|-------------------------------------|---------|---------------|------|----------------------------------|---|
| 七宝焼 | 成人の方 | 七宝焼 | 2名 | 7月21日(日)午後1時30分~5時 2階 工作工芸室 | 筆記用具、ティッシュ 眼鏡(必要な方) 材料費:1,000円 |
| ●初心者向けの材料と技法でアクセサリーを作ります。 | | | | | |
| 自彊術くらぶ | 越谷市在住の方 | 自彊術 健康体操 | 8名 | 7月26日(金)午前10時~11時30分 1階 和室123 | 敷物(バスタオル等) 飲み物 |
| ●道具や場所、年齢に関係なく、全身を無理せず整えていく簡単な体操です。 | | | | | |
| 水葉会 | 越谷市在住の方 | 花を描く 水彩画教室 | 10名 | 7月17日(水)午後1時30分~5時 2階 工作工芸室 | 鉛筆、スケッチブック 絵具、筆(持っている場合) 画材は書きたいものを持参 |
| ●植物全般(花、野菜、果物等)を描く。 | | | | | |
| 自彊術 はつらつ会 | 越谷市在住の方 | 健康体操 | 6名 | 7月18日(木)午前10時~11時30分 1階 和室123 | 飲み物、汗拭きタオル |
| ●顔こすり、足もみ、健康体操、健康についての話などを行います。 | | | | | |

※申込期限・・・七宝焼:7月14日(日)、自彊術くらぶ:7月19日(金)
水葉会:7月10日(水)、自彊術はつらつ会:7月11日(木)

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越しいただけるよう、お茶等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】 7月2日(火) 午後2時~3時
【会場】 南越谷地区センター・公民館 2階 多目的ホール
【講師】 中嶋 優介 トレーナー、小林 照子 トレーナー
【協賛】 FIVE MOVEMENT
【内容】 ストレッチ30分の後に、かんたんな運動を20分実施します
【持ち物】 動きやすい服装、水分(水筒等)
【対象】 南越谷地区にお住まいの60歳以上の方 20名
【参加費】 100円(お茶菓子代として)
【申込み】 6月5日(水)9時から電話にて申込み 南越谷地区センター・公民館 Tel. 990-1200

