

## サークル体験講座 3月の参加者募集！

申込み 2月10日(火) 9時～ 窓口・電話にて(先着順)  
南越谷地区センター・公民館 TEL: 990-1200

新しいことにチャレンジしたい気持ち、応援します！サークル活動を体験してみませんか？  
南越谷公民館では、実際に活動しているサークルさんと協力して、サークル体験講座を開催しています。講座を通して、気になるサークルを見つけたら、そのまま入会することも可能です。みなさんの参加をお待ちしております！

サークル名・体験内容	日時・場所	対象	内容	募集人数	持ち物・他	申込期限
自彊術はつらつ会 自彊術	3月12日(木) 午前10時～11時30分 1階 和室1、2、3	成人男女	自彊術	10名	タオル、バスタオル 飲み物	3月5日(木)
●31の動作により全身の調整を行う、万病克服の日本で最初と言われる健康体操です。						
コスモス自彊術 健康体操	3月18日(水) 午前10時～11時30分 1階 和室1、2、3	成人男女	自彊術	20名	タオル、バスタオル 飲み物	3月11日(水)
●老若男女問わず、全身の筋肉を無理なく動かす体操です。椅子でも参加できますので、一度見学・体験にお越しください。						
自彊術くらぶ かんたん体操自彊術で 全身を整えて健康にな りましょう！	3月27日(金) 午前10時～11時30分 1階 和室1、2、3	成人どなたでも	自彊術	5名	動きやすい服、 バスタオル	3月19日(木)
●自彊術体操は、呼吸法と号令だけで全身の血流を良くし、健康増進・体調維持を目指していきます。明るく楽しいサークルです。						
越谷ジュニアユー スオーケストラ ●初心者楽器体験 ●合奏体験(経験者向け)	3月29日(日) 午前10時～16時 2階 多目的ホール	小学生～高校生	楽器演奏	15名程度	参加費:500円※ (テキスト代・楽器レンタル代)	3月22日(日)
●弦楽器は午前、管打楽器は午後、各1時間半程度の体験に加え、3月は経験者向けの合奏体験も行います。						

※費用については事前に集金します。窓口での申込の場合は受付時、電話での申込の場合は申込期限までに公民館窓口にお持ちください。

## 生涯いきいきサロン

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でいただけるよう、お茶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】 3月3日(火) 午後1時30分～3時

【会 場】 南越谷地区センター・公民館 1階 和室

【参加費】 100円(お茶代として)

【テーマ】 ディズニーの楽しみ方を知ろう 【講 師】 南越谷地区センター 職員

【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】 2月9日(月)午前9時から電話にて受付 南越谷地区センター・公民館 TEL:990-1200



## ボルダリング体験教室

【日 時】 3月14日(土) 午前8時45分～10時30分 (現地受付:8時30分)

【会 場】 Be born クライミングジム (越谷市南越谷4-16-13)

【講 師】 Be born クライミングジム 石山 晃 氏

【対 象】 南越谷地区在住の小学生以上の方 (小学生の方は保護者同伴)

【定 員】 30名(先着順)

【参加費】 500円(申込書と一緒に徴収します)

【申込み】 2月12日(木)午前9時から南越谷地区センター・公民館へ(窓口受付)

【持ち物】 汗拭きタオル、飲み物、動きやすい服装

【主 催】 南越谷地区スポーツ・レクリエーション推進委員会

【問合せ】 南越谷地区センター・公民館 TEL:990-1200

※当日は、直接会場へ向かうか、午前8時20分までに南越谷地区センター・公民館へご来館ください。

※クライミングシューズをレンタルでご用意しますが、サイズごとの数量に限りがございますので、順番でクライミングを体験していただきます。

※医師による運動制限のある方(過去に大きな怪我をした等)は参加をお断りする場合がございますので、ご了承ください。

