



## 水野公民館登録団体の皆さまへ

●利用者研修会 重要な研修会です！ ※各団体 必ず1名以上はご参加下さい

【日時】3月23日(土) 10:00~11:30

【場所】水野公民館1階 ホール

詳細のお知らせは窓口でお渡し 又は、サークルボックスに配布しています。ご確認ください、都合の悪い場合は窓口へご相談ください。

指導：狭山保健所管内 地域活動栄養士会

## シニア食堂 千客万来 OPEN



「食」と「会話」を楽しめる場“千客万来”をオープンします。1人で食事を取る「孤食」を防ぎ、地域での交流を楽しめるシニア食堂です。管理栄養士さんなどによるランチメニューをみんなで作って調理し、一緒に昼食をとる参加者を募集いたします。ぜひお越しください！

【日時】4/25(木)と5/23(木)  
10:30~12:30 (2回参加が原則)

【場所】水野公民館 2F 調理実習室

【参加費】1,000円(2回分)

【定員】12名(先着順)

【申込み】3/21(木)~4/6(土)

※日曜日と4/1(月)を除く  
1,000円を添えて窓口で申し込み(電話不可)  
※定員になり次第締め切ります。

## ノルディックウォーク体験会

**募集中!** 専用のポールを使って、姿勢よく歩くことで「有酸素運動」を体験してみませんか!!

生活習慣予防にも効果絶大です!

【日時】4月13日(土)9:00~ 約90分間

※以降 毎月第2土曜日 実施予定

【参加費】100円 【定員】先着10名程度

【持ち物】飲み物、歩きやすい服装と靴、リュック

【集合場所】水野公民館 1階 ホール

【申込先】NPO法人 いりそ支え合いたち事務所  
【電話】2968-5585

月・水・金曜日10:00~15:00 ※3日前までに



水野の森里山の会共催

## 2024年 里山自然観察ウォーク

新緑の水野の里山を楽しみながらいっしょに歩きましょう。どなたでも参加できます。ウォーキングの後は、岩間 俊也 氏のヴィオラ演奏、竹森 正幸氏のジャンベのアンサンブルをお楽しみください。

【日時】4月21日(日)9:30~12:00頃※雨天中止

【場所】ロッジ水野の森 集合

水野の森を縦横に約4km

【申込み】不要 【参加費】無料  
当日集合場所に直接お越し下さい

【持ち物】飲み物、歩きやすい服装、  
雨具、昼食(自由です)

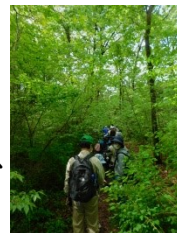
※駐車スペースが限られています。  
自転車、徒歩での来場をお勧めします。

【問合せ】藤塚文顕(だいこんの会)

☎ 2957-0893

小川泰男(水野の森 里山の会)

☎ 080-5518-9921



## スマホ講座(初心者)参加者募集

興味があるけどよくわからない、操作に不安がある、スマホをもっと使いたい!?

そんな方向けの初心者コースです

【日時】4月24日(水) 1部 10:00~11:30  
2部 13:30~15:00

【場所】水野公民館 2階 第3学習室

【参加費】無料 【定員】各回 10名

※1部、2部とも同じ内容です

【講師】ソフトバンク(株)

スマートフォンアドバイザー

【内容】スマホ操作練習

※ご自身のスマートフォンを持参して下さい。

【申込み】3月21日(木)~3月30日(土)

※先着順ではありません。

上記日程で公民館ロビーに申込用紙を用意します。記入の上、窓口にご提出下さい。応募者多数の場合は抽選となります。



# 募集中

## さんぽ

水野地域包括支援センター共催  
大生病院スタッフによる  
水野体操教室

一緒に体を動かしませんか?!

気づく! 知る! 変わる! 続ける!

参加者と作り上げていく教室です

【日時】4月24日(水)～

毎月第4水曜日13:30～14:30(予定)

【場所】水野公民館1Fホール【参加費】無料

【募集人数】15名 狭山市在住60歳以上の方

水野地域包括支援センター共催

## 笑ってはつらつ

### 認知症予防講座

認知症予防に重点を置いた体操と認知症予防について学びます。参加者同士のコミュニケーションを図り、健康な体を維持します。

【日時】4月12日(金)～

毎月第2金曜日 10:00～11:00(予定)

【場所】水野公民館1Fホール【参加費】無料

【募集人数】15名 狭山市在住60歳以上の方

## 問合せ先/申込先(上記2件とも)

水野地域包括支援センター

☎ 04-2937-7871

事前申し込み制です

当日体験・見学もOK!



## お知らせ(予告)



### 「大人の社会科見学」

入曽地域交流センター共催事業

貸し切りバスで、県内を中心に社会科見学を実施します

今年7月に発行される新紙幣のモデルである

「渋沢栄一翁」を学びます。渋沢栄一記念館や中の家(生地)などを見学する予定です。

【予定日時】5月22日(水)

【集合】入曽地域交流センター 7:30頃

【募集人員】40名

【参加費】5,000～6,000円程度

バス代、昼食代込み

※詳細は公民館だより4月号にて

## 事業報告

### 小学生のための科学実験教室

高校の現役教諭を講師に招き、①空気の色を感じる②紙コップを使って光の色を見る③洗濯用洗剤で絵を描き、ブルーライトで見ようの3つの科学実験を実施しました。

参加した子どもたちはもちろんのこと、見学していた保護者からも驚きの声が上がっていました。



### 子ども料理教室

青少年育成入曽地域会議共催で、講師の指導により小学校1年生から6年生までの参加者で「ちらし寿司、すまし汁、桃ゼリー」を作りました。作ったあとは、皆でお楽しみ昼食会!



### 水野実年大学(ジャズ鑑賞)

2月は、入曽地域交流センター所属サークルの「スイングメイト」さんによるジャズ演奏を鑑賞しました。公開講座として開催し、多数の方がジャズ演奏を楽しみました。



### 休館日等のお知らせ

4月の全日休館日

▼1日(月)管理休館日、29日(土)昭和の日

4月の夜間休館日(17時閉館)

▼日・月曜日及び2日(火)、4日(木)、6日(土)

11日(木)、13日(土)、16日(火)、18日(木)

20日(土)、23日(火)、25日(木)、27日(土)

30日(火)