



市の花
「鉄砲百合」

西公民館だより

1月号



西公民館ホームページ

令和7年(2025)

1月1日発行

今月の休館日		
1日～4日	6日(月)	
14日(火)	20日(月)	27日(月)

※13日(祝・月)は開館



地区の世帯数		13,635 世帯
地区の人口	男	13,040 人
	女	13,140 人
	計	26,180 人

発行：川口市立西公民館 〒332-0023 川口市飯塚2-3-3 電話251-3600 館長 宮田 一男

ホームページ：https://www.city.kawaguchi.lg.jp/soshiki/04010/020/8/23/index.html

※掲載のイラストは、(株)インプレス発行の「イラストカット大全10000」を使用しています。

謹賀新年



旧年中は、西公民館をご利用いただきありがとうございました。
本年もどうぞよろしく願いたします。

☺西公民館主催 若返り健康講座（令和7年2月）のご案内☺

西公民館でおなじみのこの講座は、毎月第1水曜日開催しています。健康に関するテーマで講演を行うほか、趣向を凝らしたアトラクションも開催しています。申し込みなどは不要で、受講も無料です。みなさまお気軽にご参加ください。

なお、新型コロナウイルス等の感染症状況により開催を見合わせる場合があります。

☺日 時 原則毎月第1水曜日 午前10時30分～11時45分

☺内 容 令和7年2月5日（水曜日）「带状疱疹」

「食の安心・安全について」

※講演内容は変更される場合があります。

☺会 場 西公民館 2階講座室

☺講 師 埼玉県健康管理士会の皆様が講演します。

☺お問い合わせ 西公民館 電話048-251-3600



🌸西地区コミュニティカフェ「さざんか」のご案内🌸

「相談ごと」や「居場所づくり」、「交流の場」を目的としたカフェを開きます！

お気軽にご参加ください！

🌸日 時：毎月 第2・第4 水曜日

午後2時から4時 ※祝日はお休み

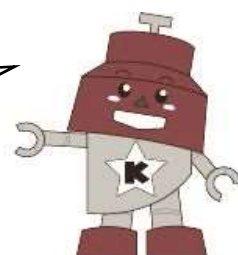
🌸場 所：西公民館 2階 会議室2号

🌸対 象：どなたでも（費用は無料です）

🌸主 催：西地区社会福祉協議会

1月8日、22日開催！

みなさまのお越しをお待ちしています！きゅぽ！



川口市マスコット
「きゅぼらん」

川口市の木
「さざんか」



ふれあいスポレック教室開催のご案内

川口市では市民の皆様の健康増進、地域交流などを目的に、手軽に楽しくできるニュースポーツのご紹介および普及に努めています。今回は、「西地区青少年育成協議会」主催にて、テニス形式で楽しめる「スポレック」の教室を開催します。

テニスのような競技ですが、ルールは簡単、道具もテニスより扱いやすく、年齢、性別を問わないスポーツともいえます。

お友達、家族でも楽しむことができます。まずは気軽に楽しく体験してみませんか？

みんなで楽しく、川口の
ニュースポーツ体験！
お正月の運動不足も解消！？
ご参加お待ちしております！
きゅぽ

川口市マスコット
「きゅぽらん」



日 程	テーマ	内 容
2月15日（土）	・ルールを知ろう！ ・打球感覚をつかもう！	・準備運動・簡単なルール説明 ・道具を使って個人練習（打感をつかむ）
2月22日（土）	・長く打てるようになろう！ ・ゲームで楽しもう！	・ラリー形式でボールコントロールの練習 ・参加のみなさんとゲーム形式で対戦

🎾 時間・場所 午前10時から12時、西公民館 体育ホール
(受付開始 午前9時45分から)

🎾 対 象 小学生から成人男女(市内在住、在勤、在学のかた)

🎾 定 員 先着 18組(1組3名様まで参加できます)

🎾 講師・後援 西地区スポーツ推進委員協議会の皆さん

🎾 参 加 費 無料

🎾 申 込 み 令和7年1月11日(土)午前9時30分から
2月8日(土)17時まで

西公民館窓口またはお電話でお申込みください。

申込受付時間：開館日の午前9時30分から午後5時まで

🎾 持 ち 物 運動のできる服装、室内履き、タオル、飲み物
(天候によっては防寒着等もご用意ください)

🎾 お問い合わせ 川口市立西公民館
☎048-251-3600



感謝状の贈呈がおこなわれました

昨年10月、西地区在住の森 敬介様から本市への絵画の寄贈を受け、11月19日に市役所において、森様へ市長より感謝状が贈られました。

作品は西公民館1階ロビーにて常設展示をしておりますのでぜひご覧ください。

川口市マスコット
「きゅぽらん」



作品「ヨットドック」



「市長から感謝状が贈られました」

西公民館主催「ベリーダンス講座」開催のご案内

西公民館では初めての講座登場です!! ベリーダンスって、ちょっとハードル高いかも・・・
 いいえ! 基礎から丁寧に進みますので、ダンス経験のないかたでも大丈夫です(^_^)
 ベリーダンスの文化、歴史を而知りながら、実技ではしなやか曲線的、
 華麗な動きを体験していただきます。

現在のベリーダンスはもともとは民族舞踊から発展したのですが、
 健康にも良いとされています。

ご参加の皆様と一緒に楽しく、美しく健康的な自分づくりの場と
 されてみてはいかがでしょうか? 春に向けてアンチエイジング!
 異国の素敵な文化を体験してみませんか?



講師：Nanae氏 (写真提供)

※講座では西公民館で活動されているクラブの皆様にもご協力いただき、
 助手&演舞も予定しております♪ (文化祭にもご参加いただきました!)

日 程	テーマ	内 容
2月2日 (日)	①ストレッチ	①リンパを流し筋肉をほぐし、関節を稼働させます。美容と健康を意識した独自のウォームアップ。
2月9日 (日)	②基礎テクニック	②ベリーダンス基本の練習。体のパーツごとに動かすことが特徴。腰、お腹、腕などそれぞれの動きを練習します。
2月16日 (日)	③コンビネーション	③基本の動きを組合わせていきます。
	④振付	④初心者向けの簡単な振り付けを練習。3分程度の曲ひとつの完成を目指します。

♪時 間 午後2時から午後4時 (受付開始:午後1時45分から)
 ♪対 象 高校生から成人の女性(18歳以上の市内在住、在勤、在学のかた)
 ♪定 員 先着 14名 (定員になり次第、受付終了となります)
 ナ ナ エ
 ♪講 師 Nanae氏 (ベリーダンススクール主宰)
 ♪ご協力 ベリーエンジェルズの皆様(西公民館活動団体)
 ♪参加費 無料
 ♪お申込み 西公民館窓口またはお電話でお申込みください。
 【受付期間 : 1月7日 (火) 午前9時30分から
 1月23日 (木) まで、申込受付時間: 公民館
 開館日の午前9時30分から午後5時まで】

♪服装・持ち物 運動ができる服装(Ｔシャツ・トレーニングウェア等)、
 タオル、飲み物、《会場では裸足で講義を行います
 ので、冷える方はレエシューズなど
 底が柔らかい靴をお持ちください》

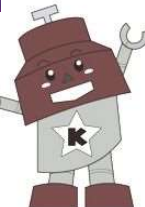
♪お問い合わせ 西公民館 048-251-3600



写真はイメージです (講師提供)



川口市マスコット
「ぎゅぼらん」



日常の美容と健康を維持するためのボ
 ディーケアも学べる講座です(^_^)
 (写真は講師提供)

🎸「楽しく学べるギター講座（2クラス制）」が開催されました🎸

昨年、10月13日から12月8日の期間、西公民館にて「ギターの知識や弾きかたを楽しく学びながら「自己表現や自己実現するきっかけ」作りと「開催期間終了時に1曲弾けるようになること」を目指しつつ、音楽の世界を体験する目的で、ギタリストの古田大輔さんを講師にお招きして全6回の講座を開催しました。

今回は初心者、経験者の2クラス制として、皆さんへのコーチに重点を置く形で密度の高い講座となり、参加されたかたは、中学生からシニア層、ギターにふれることが初めて、久しぶりのかたなどの構成となりました。

6日間のなかで、皆さんは熱心かつ積極的に古田講師から学ばれ。コミュニケーションも活発で、お互いに助け合う場面もあり、ギターの技術習得のほか、多世代の交流も十分に図られたように感じられました。



ご自身の課題を講師に確認されています👉



今回も古田講師にご指導いただきました

🎵寒いなかご参加ありがとうございました🎵



西公民館活動クラブ 会員募集のご案内

【リリーアスレチック体操クラブ】

原則、毎週金曜日の午前9時00分～午前11時00分に活動している体操クラブです。

- ◆活動内容 肩、腰、膝らくらく体操
- ◆活動会場 西公民館 会議室1号又は会議室3号
- ◆募集人員 5名
- ◆会費 月3,000円 ◆入会金 3,000円
- ◆連絡先 080-3009-7301 代表者 川路 淳
- ◆コメント 肩こり、腰痛、膝痛の方々が元気に動けるようになる椅子体操です。

🏠西地区社協子育てサロン事業「ゆりかご」のご案内🏠

ママ・パパ同士が楽しくお話しできる交流の場にぜひご参加ください！

🏠対象：乳児（生後9か月まで）と保護者
※乳児の兄・姉を連れての参加はできません。

🏠定員：20組

🏠場所：西公民館 2階 日本間

🏠開催日：令和7年2月26日（水）

🏠時間：10:00～11:30（受付は9:45から）

🏠参加費：無料

🏠申込：不要

🏠問い合わせ先：西地区社会福祉協議会



問い合わせ先はこちらを読み取りください