

西川口公民館だより



今月の休館日(如月)
5日・13日(振替)・19日・26日

発行 川口市立西川口公民館 川口市仲町10番16号
編集 館長 岩橋 昭仁 (横曽根公民館内仮事務所)
TEL・FAX 048-252-2461



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。

西川口公民館 川口市民大学・後期 おいしく!楽しく!いつまでも



「～人生100年時代を豊かに生きるための食と健康～」講座の

第1回目が開講されました!!



「人生100年時代を豊かに生きるための食と健康(全4回)」講座が開催されました。第1回目の講座の内容は、「フレイルを予防するための食事」。フレイルとは、病気ではないが、年齢とともに筋力や心身の活力が低下して、介護になりやすい虚弱な状態のことを言います。講座では、次にあげた10食品群から1群1点として、毎日7点以上の摂取を心掛けると良いと説明がありました。

多様な食品を食べることが、健康長寿の秘訣です。「量」は少なくともOKです。
合言葉は「さあ にぎやかにいただく」

下の10品目群の中から1群1点として、毎日7点以上の摂取が目標です。

『	さ	あ	に	ぎ	や	か	に	い	た	た	く	』
さかな	あぶら	にく	牛乳 乳製品	緑黄色 野菜	海藻	いも	たまご	大豆 製品	くだもの			



『第8回 仲三・北町町会 合同避難訓練』開催!!



災害に備え、「初期消火訓練」「煙中テント体験」「担架搬送訓練」「AED操作実演」「マンホールトイレ設置訓練」「炊き出し訓練」を行います。

日にち: 2月25日(日)
時間: 9:00~11:00
場所: 仲町小学校 グラウンド

「炊き出し訓練」はアルファ米を使ったカレーライスを予定しています。



※雨天の場合は、仲町小学校体育館で行います。(内容は天候により変更する場合があります。)



『3歳児健康診査』の運営補助 ボランティア募集

川口市では、3歳児健康診査を集団健診で実施しており、運営の補助としてボランティアを募集しております。

- 会 場 川口市保健所地域保健センター
住所：川口市南町1-9-20
- 活 動 日 令和6年4月～
毎月3日間（火・水・木）の検診開催日の中で、ご協力いただける日
- 時 間 12時15分～15時15分頃まで
- 内 容 会場案内（駐車場・駐輪場案内）、カルテ運搬など
- そ の 他 従事ごとに薄謝があります。
- 問合せ先 川口市保健所健康増進課 健診係 乳幼児健診担当
電話：048-256-1135



～おやこの遊びひろば～



開催日（曜日）	時 間	会 場	対 象
6.20.27(火)	9：10～11：40	横曽根公民館 1階 日本間	おおむね 3歳までの子どもと保護者の方。もうすぐママの方。参加費用は無料です。申込みは不要ですので、お気軽にお越しください。
1.8.15.22.29(木)			
2.9.16(金)	13：40～16：10		

ぴよぴよなかま～ ボランティアさんによる おやこの遊びひろば

10.24(土)	10：30～11：30	横曽根公民館 日本間
----------	-------------	------------

お問合せ 子育て支援課 (Tel.048-258-1112)



火災予防について ～火の用心～

空気が乾燥し、各地で火災発生ニュースが報道されています。引き続き、火の取扱いに十分注意しましょう。