

上青木公民館だより



令和7年10月号



編集・発行 川口市立上青木公民館 館長 岩橋 昭仁

〒333-0845 川口市上青木西2-14-14

TEL&FAX 048-497-5566

10月の休館日 6日・14日・20日・27日

市民体育祭中央大会結果

9月7日（日）に市民体育祭中央大会が芝スポーツセンターで開催され、上青木公民館地区からは、卓球の部（女子）に南町会、婦人バレーボールの部に西町会が出場しました。



卓球の部（女子）は、一回戦で朝日東公民館地区の朝日六丁目南町会に、5-0で勝利し、続く準決勝では芝西公民館地区の芝塚越町会に3-0で勝利、決勝では朝日公民館地区の朝日三丁目町会に、3-0で勝利し見事優勝を果たしました！

昨年度は、台風第10号の影響により中止となってしまった中央大会でしたが、事実上、2連覇の快挙です！

婦人バレーボールの部は、一回戦で里公民館地区の里自治会に、2-0で勝利し、続く準決勝では神根公民館地区の木曽呂第一町会に、2-1で勝利、決勝では幸栄公民館地区の幸町二丁目町会に、2-1で勝利し見事優勝を果たしました！

優勝した、卓球女子 南町会、婦人バレーボール 西町会のみなさん、おめでとうございます（*^▽^*）

日頃の練習の成果が実を結びましたね！



卓球女子・婦人バレーボールの優勝カップと賞状は、公民館2階のガラスケースに飾らせていただいておりますので、ぜひご覧ください。

出場した選手のみなさん、本当にお疲れ様でした・・・

長寿お元気学級・ニュースポーツ講座

参加費は無料です。

当日、公民館での申込みも受け付けております。
みなさんお誘い合わせのうえ、是非ご参加ください。



10月 2日(木)

じきょうじゅつ 健康体操「自彊術」

日本で100年以上つづく健康体操です。椅子に座ったままでもご参加いただくことができます。

時 間 14時から15時30分まで
場 所 3階 ホール
持ち物 体育館履き、タオル、
水筒（水・お茶等）

10月 9日(木)

ディスゲッター

フライングディスクを用いて、1～9の数字が書いてある的に当てるスポーツです。

時 間 14時から15時30分まで
場 所 3階 ホール
持ち物 体育館履き、タオル、
水筒（水・お茶等）

10月16日(木)

モルック&ボール

木の棒でピンを倒し、先に50点にするまで得点を競うスポーツです。

時 間 14時から15時30分まで
場 所 3階 ホール
持ち物 体育館履き、タオル、
水筒（水・お茶等）

10月23日(木)

ボッチャ

ジャックボールと呼ばれる的の白いボールに、赤と青のボールをいかに近づけるかを競うスポーツです。

時 間 14時から15時30分まで
場 所 3階 ホール
持ち物 体育館履き、タオル、
水筒（水・お茶等）

10月30日(木)

生活習慣病予防全般

生活習慣病の予防について学び、理解を深めます。

時 間 10時から11時30分まで
場 所 2階 視聴覚室
持ち物 筆記用具
水筒（水・お茶等）



11月 6日(木)

ヨガストレッチ

筋肉や関節をじっくりと伸ばし、体の柔軟性や血行を促進します。

開催日 11月 6日(木)
時 間 10時から11時30分まで
場 所 2階 視聴覚室
持ち物 タオル、
水筒（水・お茶等）



おやこの遊びひろば

申し込み不要
時間内の出入り自由
授乳以外の飲食はご遠慮ください



お母さんがたとおしゃべりをしたり、情報交換ができます。

子どもの遊びや保護者のかたの交流を広げます。

もうすぐママになるかたも遊びにいらしてください。

10月の開催日	火曜日	7日・21日・28日
	水曜日	1日・8日・15日・22日・29日
	木曜日	2日・9日・16日・23日・30日
時 間	午前9時10分から12時まで	
会 場	上青木公民館 3階 多目的室	
対 象	川口市内の概ね3歳までの子どもと保護者、 もうすぐママになるかた	
お問い合わせ	川口市役所 子育て支援課 電話 048-258-1112（直通）	

親子防災訓練

日本では、毎年各地で災害があり多くの人が被災しています。いつ起こるかわからない地震・水害・火災に備えて、わたしたち自身が生命を守るために親子で防災を考える機会になります。是非、ご参加ください。

日 時 令和7年10月26日（日） 9時30分から12時30分まで

場 所 上青木小学校 校庭（雨天時は上青木公民館で開催）
※徒歩でのご来場をお願いします

対 象 小学生、未就学児とその保護者
※未就学児は必ず保護者同伴でご参加ください

内 容 ①消火器の取り扱い ②応急手当
③心肺蘇生、AED ④煙中避難体験
⑤応急担架作成 ⑥消防団放水実演

主 催 上青木地区連合町会
上青木公民館地区青少年育成協議会
上青木地区子ども会



上青木地区献血会より御礼

8月22日（金）に上青木公民館で行われた献血会では、12名のみなさまにご協力をいただきました。みなさまのあたたかいご協力に感謝いたします。誠にありがとうございました。

次回の献血は、以下の日程で実施を予定しています。

令和8年3月11日（水）15時から16時30分まで



みなさん！
ありがとうっ！

今後とも献血推進にご協力くださいますよう
よろしくお願いいたします。



参加費無料

公開講座「健康寿命を延ばそう！」

市民の皆さんが「健康で毎日楽しく過ごせる」ことを願い、健康講演会を開催します。

日 時 令和7年10月23日（木）
14時から16時まで（受付開始 13時30分～）
会 場 上青木公民館 2階 講座室1号・2号・3号
対 象 50歳以上の市民のかた
定 員 40名程度
講 演 3人の講師が1人あたり30分講演いたします



No.	講 演 テ ー マ	講 師
1	年齢に因る物忘れと認知症のちがい？	海老名 則子
2	脳活エクササイズシナプソロジー	山下 義尚
	（休憩）	※10分
3	ヨガで寛ぎましょう	山本 恵子
4	意見交換会	講師・スタッフ全員

※当日は、体を動かす講演もありますので、身軽な服装でお越しください。

お申込み・お問い合わせにつきましては、10月16日（木）までに、以下へお願いいたします。



NPO法人 埼玉県健康管理士会 熊木
電話 080-6513-0386 又は、
メールアドレス：kumaguma417@icloud.com

共 催 特定非営利活動（NPO）法人埼玉県健康管理士会
上青木公民館