

# 上青木公民館だより



令和8年5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

5月の休館日 7日・11日・18日・25日

好評配信中！上青木公民館オンライン講座

## 【初心者向け】はじめてのフラ

### 基本ステップとハンドモーション



こちらの二次元コードを読み取り、  
YouTubeでご視聴ください。

リコフラレハ  
講師 Liko Hula Lehua  
大野 理恵 氏

ハワイの伝統文化「フラ」の基本（基本ステップとハンドモーション）を初心者向けにゆっくり丁寧に解説しています。ご自宅から安心して参加できるオンライン講座です。

15分ほどの短い動画となっておりますので、おうちの隙間時間にフラを始めてみませんか。

リコフラレハ

また、ご興味のあるかたは、Liko Hula Lehuaの活動日に上青木公民館へいらしてください。古典フラ（カヒコ）も練習します。年齢、性別は問いません。見学お待ちしております！

活動日・・・毎月 第2・第4土曜日 9時から13時まで  
隔週 水曜日 19時から21時まで

## おやこの遊びひろば

申し込み不要  
時間内の出入り自由



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。

5月の開催日	火曜日	12日・19日・26日
	水曜日	13日・20日・27日
	木曜日	14日・21日・28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)	

## 「上青木元気アッフクラブ」クラブ員募集!

高齢者対象の筋力アップトレーニングをしています。  
転倒予防・体力の維持増進・健康づくり、男女を問わずおすすめです。

活動日 毎週水曜日(月4回)  
時間 9時30分から10時45分まで  
場所 上青木公民館 2階 視聴覚室  
会費 1,000円/月  
入会金 500円

ご興味のあるかたは、活動日にお越しください。



## 「すみれ自彊術クラブ」クラブ員募集!

身体を整える体操です。自分の健康は自分で守る!  
始めてみませんか?

活動日 第1・2・3火曜日  
時間 11時から13時まで  
場所 上青木公民館 3階 日本間2号  
会費 1,500円/月  
年会費 3,000円

ご興味のあるかたは、活動日にお越しください。



## 館内での飲食ルールについて

令和8年4月1日より、以下のとおり館内での飲食ルールが変わりました。

飲食可能	飲食不可
<ul style="list-style-type: none"><li>・弁当、おにぎり、サンドイッチなど個別包装されたもの</li><li>・ペットボトル飲料</li><li>・料理実習室で調理されたもの</li><li>・体調維持のための水分補給</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・酒類</li><li>・カップめん等 食べ残しを持ち帰れないもの</li><li>・オードブル等 皿に盛られて取り分けるもの</li><li>・出前、デリバリーの利用</li></ul>

- ★ 飲食を主目的とした利用はできません。
- ★ ロビーや廊下など室内以外での飲食はできません（体調維持のための水分補給を除く）。
- ★ 飲食をする場合は、事前に職員へ申し出てください。
- ★ ゴミは必ず持ち帰ってください。
- ★ 机・いす・床などが汚れた場合は、必ず清掃してください。
- ★ ほかの利用者の迷惑にならないようにしてください。
- ★ ルールが守られない場合には、公民館のご利用をお断りすることがあります。

※ ご不明の点は、職員へお問い合わせください。

## 上青木地区子ども運動会

上青木地区の未就学児から小学生のみなさん、きてね～！

日 時 令和8年5月31日（日） 9時開会式

場 所 上青木小学校 校庭

※雨天の場合は中止となります。

共 催 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



# 上青木地区レクリエーション協会よりお知らせ

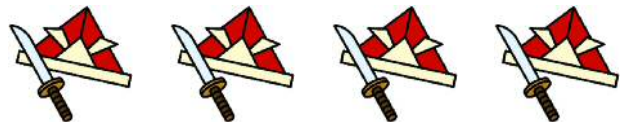
令和8年度の事業計画は、以下のとおりです。

なお、諸事情により大会の中止及び延期または内容が変更となる場合があります。

開催日	行事名	会場
4月11日（土）	地区レクリエーション協会総会	上青木公民館
4月26日（日）	地区ソフトボール大会（予備日：5月3日）	前川南グラウンド
4月29日（水祝）	地区卓球大会	上青木公民館
5月10日（日）	青木ブロック卓球大会	体育武道センター
5月24日（日）	地区婦人バレーボール大会	体育武道センター
6月7日（日）	青木ブロック婦人バレーボール大会	体育武道センター
6月21日（日）	青木ブロックソフトボール大会（予備日：6月28日）	三領運動場
8月2日（日）	★上青木地区合同ラジオ体操（連合町会主催）	上青木中学校校庭
9月6日（日）	市民体育祭中央大会（ソフト予備日：9月13日）	芝スポーツセンター
9月27日（日）	ぼっちゃん体験会	上青木公民館
10月4日（日）	地区体育祭（雨天時：上青木公民館で開催）	上青木中学校校庭
10月18日（日）	会長杯婦人バレーボール大会	体育武道センター
未定	市民レクリエーション祭	上青木公民館
11月8日（日）	会長杯卓球大会	上青木公民館
11月22日（日）	スポレック大会	上青木公民館
1月10日（日）	ニュースポーツ研究会	上青木公民館
1月17日（日）	公民館対抗ミニテニス大会	戸塚スポーツセンター
2月7日（日）	公民館対抗スポレック大会	芝スポーツセンター
2月21日（日）	会長杯ヘルスバレー大会	上青木公民館

★…地区レクリエーション協会協賛

## 公民館からのお願い



いつも上青木公民館をご利用いただきありがとうございます。

当館駐車場の駐車台数には限りがあります。利用が終わりましたら、次のかたのため速やかに出庫してください。また、車椅子マークの駐車スペースは、お身体が不自由なかたの専用スペースです。ほかに駐車スペースがないという理由で、そのスペースへ駐車することはご遠慮願います。やむを得ず駐車する場合は、必ず公民館事務所へお申し出ください。ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。