



令和8年10月号 並木公民館だより



編集・発行：並木公民館

住所：川口市並木2-8-2

電話：048-251-2288

E-mail：200.02023@city.kawaguchi.saitama.jp

＜今月の休館日＞ 5日（月）、13日（火）、19日（月）、26日（月）



市民大学

宇宙開発の最新動向を知ろう

～「宇宙科学技術連合後援会」の発表から～



超小型衛星が変える生活、月面探査の夢、宇宙での生存技術などを紹介します。最新の国内研究から宇宙の今を紐解く3回講座です。第4回は科学館にて天文台・プラネタリウムを見学・観覧します。

【日程】 ①11月25日(水) ②12月1日(火) ③12月8日(火) ④12月15日(火)

各回14時～16時

【会場】 ①～③並木公民館視聴覚室 ④川口市立科学館

【定員】 20人（応募者多数の場合には抽選となります）

【受講料】 500円（プラネタリウム観覧料）

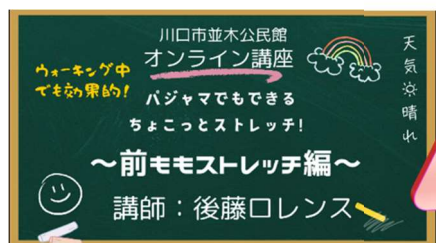
【募集期間】 10月25日(日) ～ 11月11日(水)

【申込方法】 並木公民館の窓口に直接、もしくは電話・インターネット（右記の二次元コード）でお申込みください。

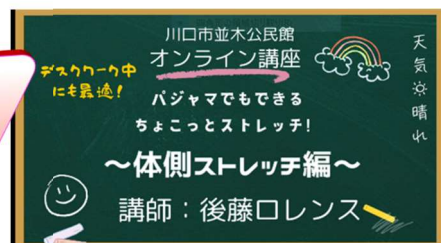
詳細は市民大学案内
冊子をご覧ください。



オンライン講座



パジャマでもできる
ちょこっとストレッチ！



視聴時間：
約7分



いつでも、どこ
でも思い立ったら
すぐにできる
ストレッチです。



公開講座「健康寿命を延ばし、いつまでも元気に！」

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8年10月29日(木)
14時から16時まで(受付開始 13時30分～)
会 場 川口市立並木公民館 3階・視聴覚室
対 象 者 50歳以上の市民の皆さん
参加人数 30名程度
参加費 無 料
講 演 3人の講師が一人当たり30分講演をいたします

NO	講演テーマ	講師名
NO1	健康のために知っておきたい知識と身に付けたい習慣	塚田 信敏
NO2	転倒は要介護の一步手前	立山 よ志子
	(休憩)	※10分
NO3	ヨガで体幹を整えましょう	山本 恵子
NO4	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22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 くまき としはる 熊木 利治
電 話 080-6513-0386
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
川口市並木公民館

おやこの遊びひろば

～お子様連れでくつろげる
フリースペース～



《10月の開催日程》

6日・20日・27日
(休館日・祝日を除く毎週火曜日)

○おおむね3歳までのお子さんと保護者、もうすぐママの方が対象です。
○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。
○お子さんのためのおもちゃがたくさんあります。
○お母さん達とおしゃべりや情報交換ができます。
○ちょっと先輩ママの保育士がお待ちしております。

《時 間》9:00～12:00
《会 場》並木公民館 1階 会議室1号・2号
《お問合せ》子育て支援課 048-258-1112