

令和7年9月号 朝日公民館だより

編集・発行／朝日公民館 館長 小林 正幸
〒332-0031 川口市青木2-11-33 青木東公民館内
電話・FAX 048-280-6033

今月の休館日

1日(月)・8日(月)・16日(火)・22日(月)・29日(月)



頭も体も楽しく健康体操!!

3B体操は、老若男女誰でも楽しめる活動です。

ベル・ベルター2種の用具を利用して

ムリなく楽しく体を動かすことで、

心身ともに元気を保ちましょう。



ベル(上) ベルター(下)



10/22(水) 椅子に座って脳トレ他

10/29(水) 転倒予防下肢トレーニング他

※ 活動内容は、応募者の希望に応じて変更することがあります

青木東公民館 1階 講座室1, 2 午前10時～12時

定員30名 先着順(市内在住・在勤・在学の18歳以上)

講師 武田 千草氏 (公社)日本3B体操協会 所属

受講料 150円(保険料等・2回分 1回目-10/22に徴収)

【お申し込みは窓口または電話にて】

9/12(金)～10/3(金)

午前9:00～午後5:00(但し休館日は除く。)

※動きやすい服装・靴をご用意ください。



～レク協ニュース：朝日公民館地区体育祭のお知らせ～

◆ 日時 10月5日(日) 《雨天中止・順延無し》

開会式 午前8時30分～(予定)

◆ 場所 十二月田小・中学校校庭 皆様のご参加をお待ちしています。



「朝日シルバーセミナー」開催のお知らせ

朝日公民館地区老人クラブのご協力をいただき、本年度も予定どおり、シルバーセミナーを開催いたします。※学習内容等詳細は、朝日公民館だより8月号参照

なお、第2日目・第3日目はそれぞれ以下のとおり、ご用意をお願いいたします。

開催日	内容・講師	ご用意いただくもの
第2日目 9月10日 (水)	健康体操・ 鈴木陽子先生	① 体操で使うタオル1本 (大きさは縦30cm×横75cm程度のもの) ② 運動しやすい服装と運動に適したシューズ (滑りにくいもの、ヒールのないもの) ③ 水分補給の準備をお願いします。
第3日目 9月17日 (水)	音楽鑑賞と 身体表現・ 吉田 有希先生	① 薄手のハンカチ、またはスカーフ



😊「子ども絵画教室」が開催されました😊

今年も元気な小学生たちが集合して、松竹先生指導のもと、一生懸命がんばって素敵な作品を完成させました。多数のご応募・ご参加ありがとうございました！



市役所本庁舎などの窓口受付時間 短縮のお知らせ



令和7年10月1日(水)より市役所本庁舎や一部の出先機関などの窓口受付時間を変更いたします。今後とも、行政サービスの質の向上に努めてまいりますので、ご理解・ご協力をお願いいたします。

対象施設	窓口受付時間
第一本庁舎、第二本庁舎、第三庁舎、 鳩ヶ谷庁舎、各支所、 朝日・戸塚環境センター 水道庁舎、消防局	9:00~16:30
川口駅前行政センター 東川口駅前行政センター	平日 9:00~20:00 土・日曜日 9:00~16:30 祝日 休所

※電話の受付時間や文化・スポーツ施設、図書館、公民館などの施設の利用時間に変更はありません。