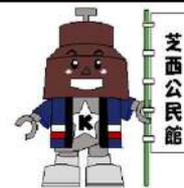


令和7年5月号 No. 613

# 芝西公民館だより



川口市マスコット「きゅぼらん」

編集・発行 芝西公民館 小谷場237 TEL & FAX 048-265-6413

編集 芝西公民館長 田中 俊男

〈今月の休館日〉 5月7日(水)・12日(月)・19日(月)・26日(月)

暑い夏に備え、今から腸活、始めよう。朝1杯の水(白湯)から始める腸活!

## 超腸元気道場 夏の陣

### 参加者募集のお知らせ!

動物で最初にできた臓器は、なんと「腸」だと知っていましたか?

「腸」は、「脳」より先に発達し、また、「脳」のない生き物はいても、「腸」がない生き物はいないとは驚きです。「腸」は単に、消化器としてあるのではなく、生命維持に欠かせない重要な器官なのです。「腸」を整えることは、体だけでなく、自律神経を整え、認知症予防・うつ病予防にもつながります。免疫力も向上! 元気になることやってみませんか?

	日時(曜日)	内容
1	6月11日(水)10:00~11:00	ピラティスで体幹からのアプローチ ~いつまでも自分の足で歩く身体づくり~
2	6月25日(水)10:00~11:30	おなかから元気! ~酵素から考える腸活~
3	7月9日(水)10:00~11:00	ピラティスで体幹からのアプローチ ~いつまでも自分の足で歩く身体づくり~
4	7月23日(水)10:00~11:30	おなかから元気! ~セルフ腸セラピー~

定員: 15名

対象: 市内在住・在勤の50歳以上の方で

①要介護認定されていない方 ②医師より運動制限されていない方

場所: 芝西公民館 会議室1・2・3

受付期間: 5月13日(火)~6月3日(火) 午前9時~午後5時(月曜日除く)

受付方法: 窓口・電話にて 芝西公民館 TEL (048) 265-6413

先着順 定員になりましたら、受付終了になります。

受講料: 無料

# 子ども卓球広場

芝西公民館で毎週火曜日に活動している「芝西婦人卓球クラブ」のメンバーの方が教えてくれます。初めてのお友達も安心して遊びに来てください。

「一度来たらはまっちゃう！卓球って、面白いんだ～」コバトン



**日程：2025年4月～2026年3月 全15回**

月	日（曜日）	月	日（曜日）	月	日（曜日）
4月	8日(火)、22日(火)	8月		12月	9日(火)、23日(火)
5月	13日(火)、27日(火)	9月	9日(火)	1月	27日(火)
6月	10日(火)、24日(火)	10月	28日(火)	2月	10日(火)
7月	8日(火)	11月	11日(火)	3月	10日(火)



場 所	芝西公民館 体育ホール
時 間	午後3時30分～午後4時30分
対 象	小学生 <b>定員</b> 20名
講 師	芝西婦人卓球クラブ会員

**問合せ：川口市立芝西公民館(電話 265-6413)**

# 「第40回芝のふるさとまつり」開催のお知らせ

日 時 5月11日(日) 10時～15時 ※雨天中止

場 所 芝スポーツセンター ※一般駐車場はありません

問合せ 芝支所 TEL048-265-1166

内 容 流しおどり、仮面ライダーガヴショー、フワフワライダー、ベゴマ、小動物園 他

## 「カレーを作ろう！@舎人公園」参加者募集！！

野外炊事でカレーを作ろう！  
～防災についても学ぼう！（マンホールトイレ設営体験）～



●日程 6月22日(日) 9:30～14:00(予定)  
【予備日 6月29日(日)】



申込二次元  
コード



イベント詳細  
はこちら

●場所 舎人公園

●参加費 1人 500円(保険代、材料費)

●対象 小学校5年生以上～

●定員 20人

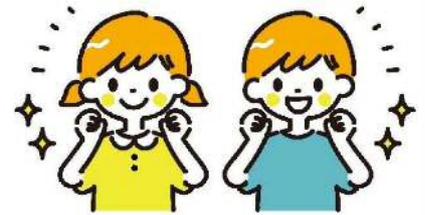
●申込 二次元コードを読み取って申込してください。

5月19日から先着順にて募集開始

●その他 ※アレルギーがある方は参加できません。

●主催 川口市青少年相談員協議会

●お問合せ 青少年対策室 048-258-1115



## 幼稚園生・小学生会員募集！「芝青少年空手道クラブ」

楽しいよ！精神も鍛えて、心身共に強くします。当てない空手なので、ケガの心配もありません。

体験受付中！！ 女の子も大歓迎！

練習日 毎週火曜日 17時～18時30分

毎週金曜日 17時10分～18時40分

場 所 芝西公民館 ホール

連絡先 芝西公民館 TEL(048)265-6413

## 新入会員募集「川口しばにしーず」

バドミントン好きな方募集！初心者も大歓迎！！一緒に気持ち良い汗を流しましょう

活動日 毎週水曜日 午後1時から3時 (芝西公民館 ホール)

対 象 女 性

受 付 随 時 (無料体験行っています)

連絡先 芝西公民館 TEL(048)265-6413

## 芝西公民館「子ども卓球広場」

5月の開催日 5月13日(火)・27日(火) 15時30分～16時30分

対象／定員 小学生／定員20名  
場 所 芝西公民館 体育ホール  
講 師 芝西婦人卓球クラブ会員  
申込み 当日会場で受付します。事前の申込みは必要ありません。  
【服装等】運動のできる服装で上履きをお持ちください。  
※ ラケット・ボールは消毒した物を使用します。  
また、卓球は会場の換気をしながら行います。



## おやこの遊びひろば

すべり台、積み木、ままごとセットなどおもちゃがたくさんあります。  
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。

5月の開催日

木曜日 1日・8日・15日・22日・29日

金曜日 2日・9日・16日・23日・30日



☆時 間 9時10分～11時40分  
☆対 象 概ね3歳までの子どもと保護者、もうすぐママの方  
☆場 所 芝西公民館 日本間1号・2号  
☆問合せ 子育て支援課 TEL 048-258-1112



## 移動図書館あおぞら号 芝西公民館巡回のお知らせ

5月の巡回日 5月2日(金) 16日(金) 10時00分～11時00分

※ 雨天など天候の状況により、巡回を中止する場合があります。

【問合せ】中央図書館 TEL 048-227-7611

(16日(金)は、中央図書館は休館日のため電話はつながりません。)

## ☆☆ 芝西俳句八千草の会 ☆☆

【活動日】毎月第3木曜日【時間】13時～ 【会 場】芝西公民館 会議室

草餅と備前の茶器で友を待つ 幸子

色褪せぬ家族の写真入学式 八恵

人生の卒業遠く酒旨し 幸男