

生涯学習タウン情報誌

No.556

しばふじ

芝富士公民館だより **3**月号

【発行・編集】芝富士公民館 【電話・FAX】048-265-6211 【発行日】令和6年3月1日

地区の世帯数	2946世帯(±0)
地区の人口	男性 2695人(+6)
	女性 2621人(-6)
	合計 5316人(±0)

※令和6年2月1日現在のデータ
※()内の数字は前月との対比

	日	月	火	水	木	金	土
3月	3	休	5	6	7	8	9
休館日	10	休	12	13	14	15	16
	17	休	19	20	21	22	23
	24	休	26	27	28	29	30
	31						

小・中学生の親御さん必見!

成長期の食事

~強い身体の作り方~

栄養満点レシピを教えてください!



まもなく公開予定!! お楽しみに...

オンライン講座

欠かせない栄養は何?

怪我をしない身体づくりは?

- 第1回: 成長期とは? 身長が伸びる仕組み
- 第2回: 成長期に必要な栄養とは?
- 第3回: 栄養たっぷりの副菜紹介

子どもものづくり教室(料理)でくまのチョコケーキ!! 作りました~

2月10日、「子どもものづくり教室(料理)」を実施しました。3年生から5年生までの16名の子どもたちが参加してくれました。異年齢のグループで班分けをして共同で作った「くまさんのチョコケーキ」! いろいろな顔のくまさんが誕生しましたよ。作ったケーキはお土産に...。味はどうだったかな? くまさんケーキをつくった後は、「川口市食生活改善推進委員協議会芝富士支部」特製カレーをみんなでおいしくいただきました。今年度の子どもものづくり教室はこれにて終了。来年度も楽しい企画を考えてますので楽しみに。



芝富士公民館クラブリーダー研修及び人権問題「理解講座」事業実施しました

子どもものづくり教室と同日の2月10日、「クラブリーダー研修会」及び人権問題「理解講座」事業を実施しました。「クラブリーダー研修会」において、公民館利用に関する基本事項を再確認しました。引き続き行われた人権問題「理解講座」事業では、情報モラルの問題について、見聞を深めることができました。ネット環境下での子供たちの世界...顔の見えない世界で繰り広げられる情報モラルの在り方...みなさまはどのように感じていますか? そして...どのようにご利用されていますか? ~出席されたみなさま、お疲れさまでした。~

3月のわんぱく卓球

芝富士小のおともだちはいつも元気いっぱい! 君もおいでよ! わんぱく卓球!
3月は**13日**と**27日(水)**、**15:00~**になったら、芝富士公民館に集合♪

3月のおやこの遊びひろば

概ね3歳までのお子さんとお母さんやもうすぐママになるあなたのフリースペース。ちょっと先輩ママの保育士さんがいらしゃいます。安心して遊びに来てね。

水	6	13	27
木	7	14	28

問合せ 子育て支援課
TEL 258-1112

♥ 初めての方も 大歓迎 ♥

【開催日】 隔週金曜日で全5回の教室です。令和6年4月26日(金)から始まり、隔金(2週に1回)の開催となります。

開催日	内容(予定)
第1回 4月26日(金)	ストレッチ、コンディショニング期
第2回 5月10日(金)	筋力増強期・機能的トレーニング
第3回 5月24日(金)	筋力増強期・スロートレーニング導入
第4回 6月7日(金)	総合的トレーニング(バランスなど含む)
第5回 6月21日(金)	ストレッチ、脳トレ、呼吸器トレ

♪ マットを使用した『脳トレ歩行エクササイズ』を実施しています！

【時間】 Aグループ・Bグループのどちらかをお選びください

Aグループ	13:15~14:30 (75分間)
Bグループ	14:40~15:55 (75分間)

【定員】 各グループ・40名(先着順)

【対象】 市内在住の65歳以上のかた

【会場】 芝富士公民館 ホール

【参加費】 200円(保険代等)※自主トレでの保険代を含みます
※参加費は各グループの初回に徴収いたします

【講師】 羽生 武利 氏(一般社団法人 柔整シニアサポート)

【服装・持ち物】 ①動きやすい服と運動靴 ②飲み物(水分補給)
③マスク
④同教室に参加された方は、その時にお配りした資料を持参

自主トレーニングに伴うホール開放について(任意参加)

芝富士健康体操教室は、隔週(2週に1回)の開催であるため、教室が無い週の『自主的なトレーニング(以下「自主トレ」)』が重要となります。そこで自主トレを行う場所として芝富士公民館の“ホール”を下記の日程で開放し、更には 前の週の教室指導風景を動画撮影したものをプロジェクターでスクリーンに映写します！動画をご覧になりながら自主トレできます！

ぜひ自主トレにご参加ください！

【注意事項】

※教室参加者でない方は
ご利用できません。

開放日	時間
5月3日(金)	13:00~15:30(約150分間)
5月17日(金)	※動画は約75分間で、同じ内容の動画を続けて2回映写しています。最初からご覧になりたい場合は13:00~と14:15頃~のどちらかの時間に合わせてお越しください。
5月31日(金)	
6月14日(金)	

【申込方法】令和6年4月5日(金)までに電話又は下記にご記入の上窓口でお申込みください。
<受付:休館日を除く 8:30~17:00> ※参加者本人がお申込みしてください。

芝富士公民館 電話 048-265-6211