

戸塚西公民館だより

令和8年 9月号

発行 川口市立戸塚西公民館

編集 館長 鈴木 君江

川口市差間3-16-17

電話・FAX 296-3013

《今月の休館日》 7日・14日・24日・28日

21日～23日が祝日のため24日が休館日となります

かたりの会

9月12日土曜日に開催します

～小さなおともたちと～

時間：10時30分～11時 場所：戸塚西公民館日本間

△手あそび △絵本 △お話

お問い合わせ 浦沢 ☎090-5803-0235



おやこの遊び広場

■お友達がほしい ■お話したい ■聞いてほしい

すべり台、つみき、ままごとセットなどおもちゃがたくさんあります。お母さん方とおしゃべりしたり、情報交換ができます。子どもの遊びや保護者の方の交流を広げます。

《9月の開催日》 (木曜日) 3日・10日・17日

(金曜日) 4日・11日・18日・25日

お遊び時間と場所 9:10～11:40 戸塚西公民館日本間

◇申し込みは不要です ◇時間内の出入りは自由です ◇授乳以外の飲食は禁止です
◇川口市内の概ね3歳までの子どもとその保護者 ◇もうすぐママの方もどうぞ

お問合せ 子育て支援課 電話 048-258-1112



てんとう虫文庫おはなし会

9月の開催日は、2日・9日・16日・30日の水曜日と19日の土曜日です。



- ・午前の部は 11:00～11:30 親子で絵本とわらべうたを楽しみます
- ・午後の部は 16:00～16:30 幼児と小学生に向けて絵本とお話をします
- ・土曜の部は 10:30～11:30 どなたでも てんとう虫文庫にお集まりください

問合せ ☎090-3543-8748 (戸塚てんとう虫おはなし会 阿比留”あびる”)

若返り健康講座

対象 おおむね60歳以上のかた
日時 9月15日(火曜日) 13:15～15:00
場所 戸塚西公民館 講座室

内容

「一日の生活リズムについて」健康管理士一般指導員 熊木 利治氏

「血糖値コントロール3つのポイント～ホルモン編～」

健康管理士一般指導員 塚田 信敏氏

健康講座は無料です どなたでもお気軽にお立ち寄りください
事前の申し込みは不要です 直接会場にお越しください



ストレッチ&ピラティス講座 受講生募集!

高齢の方や運動不足が気になっている方を対象に、身体に無理のないトレーニング方法で、ピラティスの基本的な動作をゆっくり行い、姿勢改善や筋力アップを目指します。

日 時	令和8年11月12日、19日、26日、12月3日(木)の4回
場 所	戸塚西公民館 日本間
募集人数	15名(川口市内在住・在勤・在学の18歳以上の方、先着順)
費 用	無料です
持 ち 物	ヨガマット(なければバスタオル)、汗拭きタオル、水筒 動きやすい服装でお越しください
申込受付	10月6日(火)～10月14日(水) (13日は休館日です) 公民館事務所又は電話にて受付いたします。受付時間は9時から16時30分



戸塚西公民館 電話 048-296-3013

気象情報に注意して、早めに防災対策・避難行動をとしましょう

初夏から秋にかけては、台風や前線の影響で、大雨、洪水、防風、高潮等による自然災害が発生しやすい季節です。皆さんが早めの避難などの防災行動をとることができるよう、気象庁は様々な「防災気象情報」を発表しています。時間を追って段階的に発表される「早期注意情報」や「気象情報」、「注意報」、「警報」などの防災気象情報を有効に活用し、早め早めの防災行動をとるようにしましょう。

○雨や風が強くなる前に、家の外と中の備えの確認を

雨が降ったり、風が強くなったりする前に、窓や雨戸はしっかりと閉め、必要に応じて補強する、側溝や排水溝は清掃して水はけを良くしておく、風で飛ばされそうな庭木やプロパンガスなどは飛ばないように固定したり、家の中へしまったりする、自動車のガソリンを満タンにしておくなど家の外の備えをしておきましょう。雨や風が強くなってからでは、外での作業は危険です。

また、飛散防止フィルムを窓ガラスに貼る、水を確保する、スマートフォンやパソコンをフル充電するなど、室内の備えもしておきましょう。

さらに避難が必要になった時に備えて、避難場所だけでなく食料や薬、携帯ラジオなど非常用に持ち出すものの確認なども行っておきましょう。
「政府広報オンライン」

戸塚西書道クラブへのお誘い

筆字を習ってみませんか 私たち会員皆さんも初めから習いました
いつでも見学にいらして下さい



練習日	月2回(火曜日)
練習時間	9:00～11:00
練習場所	戸塚西公民館 講座室

連絡先 Tel 048-294-3135 (川口)

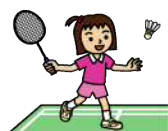


一緒にバドミントンをやりませんか

あすか

60歳代までのみなで いつもたのしくぶれーしています!!
「楽しく 無理なく 健康に」がモットーです

練習日	毎週金曜日
練習時間	11:00～13:00
練習場所	戸塚西公民館 2階体育ホール



まずはお気軽に 練習にいらして下さい
見学・体験 お待ちしております

連絡先 児島 栄子 電話 048-294-0636

