



里公民館だより

回
覧

川口市立里公民館 川口市大字里 1478 番地 電話 048-283-8171
令和 6 年 3 月 1 日 発行 編集 里公民館長 No.147 令和 6 年 3 月号
3月の休館日、4日(月)、11日(月)、18日(月)、25日(月)

令和5年度 里公民館オンライン講座

じきょうじゅつ

自彊術健康体操



100年以上の歴史をち、健康のために続けられてきた「自彊術健康体操」をこの機会にぜひ体験してください。

動画配信期間 3月1日(金)～5月31日(金)

配信方法 ☆YouTube で限定公開します。

(パソコン、スマホ等でご覧ください。)

◎右記、二次元バーコードを読み込んでください。



内 容 自彊術健康体操第1動～第31動(視聴時間約15分)

受 講 料 無料(通信費は自己負担となります。)

講 師 阿部自彊術健康会 阿部 比呂志先生・阿部 浩巳先生

問い合わせ 03-3961-8998

こども卓球ひろば

～ みんなで、楽しく、卓球をしませんか!～

日 時 3月9日(土)11時から正午まで

会 場 里公民館ホール

対 象 小学生 20人

参加費 無 料

次 回 令和6年4月13日(土)11時から正午まで

その他 申し込み不要です。

問合わせ 里公民館 283-8171



里公民館サロンのお知らせ

里公民館のホールで楽しい時間を、過ごしませんか！

日 時 3月28日（木） 午後2時から4時まで

会 場 里公民館ホール

対 象 地域にお住まいの60歳以上の方と同伴者のかた

参加費 一人100円（傷害保険料、お菓子代）

主 催 盛人シニアライフサポーター協議会（略して「シラサポ」）

共 催 里公民館 後 援 里自治会 問合せ シラサポ 木村 090-3148-2256



おやこの遊びひろば

☆申し込みはいりません。直接、公民館の日本間にお越しください。
◎お子さん連れでくつろげる、フリースペースです。

日 程 3月5日、12日、19日、26日（毎火曜日）

時 間 9：10～11：40

会 場 里公民館 日本間

参加費 無 料

問合せ 子育て支援課 258-1112



◎里地区レクリエーション協会から

ボッチャ&ディスコン&カローリング練習会

日 時 3月1日（金）、3月15日（金） 午前9時～午後12時

会 場 里公民館ホール 問合せ 石橋 電話 090-1433-1688