



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8年10月1日発行 編集 里公民館長 No.178 令和8年10月号
10月の休館日、5日(月)13日(火)19日(月)26日(月)

☆なんてったって健康が1番☆

健康づくり教室

～健康体操・健康おせち料理・みそ作り～

① 11月7日、10時～12時 自彊術

(日本で最初の健康体操)



② 11月28日、10時～13時 健康おせち料理

③ 9年1月23日、9時30分～14時 健康食「みそ作り」

全3回(土曜日) 定員16名

参加費 3,600円(材料費・保険代)

対 象 市内在住・在勤・在学の18歳以上の方

持ち物：①ヨガマットをご用意ください(大判バスタオル可)
汗拭きタオル、飲み物など(動きやすい服装)

②・③エプロン、三角巾、布巾、容器、マスク

(③は4kg以上入る大きさのタッパーも用意)

申込み：10月7日(水)～10月21日(水) 9時～5時

☆応募者多数の場合は抽選となります☆

里公民館窓口または電話(283-8171)



令和8年度ボッチャ体験教室

パラリンピック正式競技を体験して遊ぼう

日 程 : 第1回 10月31日・第2回 11月21日 (各土曜日)

午前10時00分～12時00分

会 場 : 里公民館 ホール

運営協力 : 里公民館地区レクリエーション協会

対 象 : 小学生 参 加 費 : 無料

定 員 : 20人 (応募者多数のときは抽選になります)

持 ち 物 : 運動の出来る服装、当日は飲み物をお持ちください。

申し込み : 第1回、10月2日(金)～10月23日(金)

第2回、10月30日(金)～11月13日(金)

里公民館窓口または電話 (283-8171)

防災食講習会

～親子でのご参加大歓迎～

いつ・どこで起こるかわからない災害

ライフラインが使えなくなったら、あなたならどうしますか？

自分の為・大切な家族の為に、いざという時に備えませんか？

日 時 11月21日(土) 10時～13時

場 所 里公民館 料理実習室、会議室1・2号

対 象 小学4年生以上 定 員 20名 (先着順とします)

費 用 300円 (当日集金します)

メニュー、さば缶カレー・切干大根のサラダ・味噌玉・マッシュポテト

持ち物 エプロン・三角巾・マスク・ふきん2枚・筆記用具

申 込 10月20日(火)～11月4日(水)

里公民館窓口または電話 (283-8171)

主 催 川口市食生活改善推進員協議会

