

令和6年4月号

Vol 234

中央ふれあい館だより



編集 発行	川口市立中央ふれあい館	TEL/FAX 048-222-2798
	川口市本町 4-5-26	令和6年 4月 1日(月)発行
	館長：田中 孝司	E-mail: 200.02011@city.kawaguchi.saitama.jp

第20回 中央ふれあい館地区文化祭



川口市マスコット「きゅぼらん」

3月2日(土)～3月3日(日) 中央ふれあい館にて
5年ぶりの文化祭を開催しました。

多くの方にご来館いただき、ありがとうございました。

中央ふれあい館地区文化祭実行委員会



令和6年度 若返り健康講座

※健康に関するテーマで毎月講義します。事前申込み不要です。是非ご参加ください。

月・日	曜日	講師名	内 容
令和6年 4月24日	水	小牟田 健治	肩こりを治そう！
		両角 佳子	夜のトイレは危険がいっぱい
5月15日	水	佐藤 玲子	ストップ低栄養
		高橋 潔	もっと知ろう「糖尿病」
6月19日	水	中鉢 芳子	带状疱疹
		藤本 美枝	食の安心・安全について
7月17日	水	田村 欣也	元気な人の起きてから寝るまで
		山下 義尚	脳活エクササイズシナプソロジー
8月21日	水	中鉢 芳子	肺炎
		栗飯原 智恵	気持ちいい！お家で簡単毎日ヨガ
9月18日	水	上原 道康	高齢者にも腹八分は必要ですか？
		塚田 信敏	血糖値コントロール3つのポイント
10月16日	水	小林 生央	緑内障について
		西山 治子	季節の食養生（1）
11月20日	水	海老名 則子	孤食、個食そして共食の効用
		高木 薫	フレイル予防～運動編～
12月18日	水	西山 治子	季節の食養生（2）
		稲田 美恵子	脳・血流・認知症予防
令和7年 1月15日	水	熊木 利治	健康長寿3つの柱
		舘野 恵子	笑って心を軽やかに
2月19日	水	南野 和治	「シニアの後悔しない生き方」
		山本 恵子	ヨーガと神秘
3月19日	水	小竹 治子	大災害時における健康
		山下 邦代	すぐに役立つ！転倒予防

【場 所】中央ふれあい館 講座室 1・2号 午前10時～11時30分

【受講費】無 料 【申込み】事前申込み不要 先着40名

【問合せ】中央ふれあい館：048-222-2798



令和6年度 川口市民大学



スマートフォンの使い方

スマートフォンの基本的な使い方を学びます。LINEや様々なSNSの紹介や、インターネットの注意点を学びます。ご自身のスマートフォンを使っての講座となります。

日にち	(各回 10:00 ~ 12:00)	演 題
第1回 6月7日 (金)		・LINEの使い方① 座学編 (LINEの紹介、LINEの友達追加、LINEを送る)
第2回 6月14日 (金)		・LINEの使い方② 練習編 (①で行った内容を練習する)
第3回 6月21日 (金)		・インターネットの使い方① 座学編 (ブラウザの使い方や、インターネット用語など。)
第4回 6月28日 (金)		・インターネットの使い方② 練習編 (①で行った内容を練習する)

講 師：プログラミング教室いこまと 須川 育真 氏

【会 場】 中央ふれあい館 2階 講座室1・2号

【受講料】 無 料 【対 象】 市内在住・在勤・在学の18歳以上の方

※ご自身のスマートフォンを利用します。貸し出しはございません。

※講座によるデータ通信費用はご自身の負担になります。ご了承のうえ申してください。

※iPhone、androidのどちらの機種でも受講可能です。

【定 員】 20人 ※ 申込者多数の場合、抽選となります。

【申込み】 往復はがきによる郵送 ※ 電話・窓口等によるお申込みはできません

《往復はがき》 往信面・おもて 返信面・うら 返信面・おもて 往信面・うら

63円 切手	〒332-8601 川口市民大学 生涯学習課 川口市青木2の1の1	〒申込者-郵便番号	63円 切手	申込者住所 氏名	■スマートフォンの 使い方講座 (フリガナ) ■ お名前 ■ 年齢 ■ 住所 ■ 電話番号
-----------	--------------------------------------------	-----------	-----------	-------------	-----------------------------------------------------------------

《インターネット》 [川口市民大学](#) [検索](#) または右の二次元コードをご参照ください。

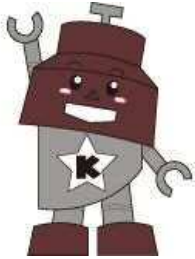
☆ 募集期間 5月1日(水) ~ 5月15日(水)まで 《募集期間内必着》

【参加される皆さまへのお願い】

- ・事前(来館前)に検温し発熱(37.5℃以上)や咳、風邪の症状や体調の優れない方は参加をご遠慮ください。
- ・館内ではマスクを着用を推奨します。入館の際には手指の消毒または手洗いをお願いいたします。
- ・当館には駐車場がありません。お車の際は、地下及び周辺の民間駐車場を各自有料でご利用ください。
- ・新型コロナウイルス感染状況により、急ぎょ延期又は中止する場合がありますので予めご了承ください。

中央ふれあい館からお知らせ

4月末から5月初めにかけて、祝日・休日が続きます。
利用日、利用時間は以下のとおりとなりますのでご注意ください。



「きゅぼらん」

日にち		開館	開館時間
4月29日(・月)	昭和の日	○	9時～17時
30日(火)		○	9時～21時
5月 1日(水)		○	9時～21時
2日(木)		○	9時～21時
3日(金)	憲法記念日	○	9時～17時
4日(土)	みどりの日	○	9時～17時
5日(日)	こどもの日	○	9時～17時
6日(月)	振替休日	○	9時～17時

1階ロビーに授乳室が完成しました

授乳室は1階エレベータ横にございます。
平時は鍵をかけてあります。ご利用の際は
お手数ですが、事務室までお声がけく
ださい。



～きらい かわぐち 子育て支援事業～

おやこの遊びひろば



4月の開催日	
火	2日・9日・16日・23日・30日
木	4日・11日・18日・25日

開催時間
9:10 ~ 11:40

【対 象】川口市内の概ね3歳までの子どもと保護者、もうすぐママのかた 【場 所】中央ふれあい館 講座室 1・2号
【費 用】無 料(申込不要) 【問合せ】川口市役所 子育て支援課 TEL048-258-1112

【中央ふれあい館の講座に参加するにあたっての注意事項】

- ・事前(来館前)に各自検温し37.5℃以上ないか確認してください。
- ・発熱(37.5℃以上)や鼻水などの風邪の症状または体調が優れない場合は、参加をご遠慮ください。
- ・館内では、マスクの着用を推奨します。
- ・入館時、手指の消毒または手洗いをしてください。
- ・上記注意事項をお守りいただけない場合、参加をご遠慮していただく場合がございますのでご了承ください。