

エッ！ADL 体操って何？ (イスに腰かけて行います)

かすかべ茶屋

パドル体操

～音楽に合わせて気楽に楽しく気持ちよく～

イスに腰かけて息を吐き出して、元気のもとを取りもどそう。疲れない体操です。

と き 9/3 (木) 13:30～15:30
ところ 粕壁市民センター(中央公民館) 大会議室
対 象 一般 定員 30名(先着順・無料)
持ち物 体操のできる服装
タオル、飲み物
講 師 泉 栄 氏 (ADL 対応型高齢者体操研究会)
申込み 8/6 (木) から直接または電話で
中央公民館へ



「パドル(しゃもじ型の板)」を使った健康体操。筋力アップや脳の活性化に効果あり。体力に自信がない方も大歓迎。

と き 10/1 (木) 14:00～16:00
ところ 粕壁市民センター(中央公民館) 講堂
対 象 一般 定員 30名(先着順・無料)
持ち物 動きやすい服装、室内用運動靴、汗拭きタオル、飲み物
講 師 菅又 留美子 氏 (パドルジャックス体操協会)
申込み 9/3(木)から直接
または電話で中央公民館へ



楽しくやってみよう！KID ビクス

音楽にのって親子で体を動かして遊ぼう！簡単な工作やパラバルーンもやってみよう！

と き 10/2 (金) 10:30～11:30
ところ 粕壁南公民館 コミュニティホール
対 象 1歳児(歩けるようになった幼児)以上の未就学児と保護者
定員 15組(先着順) 無料
持ち物 動きやすい服装、室内用運動靴(スリッパ不可)
飲み物、汗拭きタオル



講 師
こどもフィットネス協会
公認インストラクター
加藤 啓子 氏
申込み 8/22(土)から
直接または電話で
粕壁南公民館へ

水引講習会

～キーホルダーを作ってみませんか？～

日本の伝統である水引で大人かわいいチャーム・キーホルダーをつくりまします。ストラップにもできます。

と き 10/16 (金) 13:30～15:30
ところ 粕壁南公民館 会議室
対象・定員 成人12名(先着順)
参加費 800円(材料費として)
講 師 田中 麗水 氏
(水引工芸創作スタジオ)
申込み 8/28 (金) から
参加費を添えて粕壁南公民館へ



令和8年度 市民アカデミー

児童虐待を受けたこどもたちへの支援活動をしている講師と「当たり前」の生活や家族の存在、こどもの人権を尊重することについて考えてみませんか。

と き 10/15(木) 13:30～16:00
ところ 粕壁市民センター(中央公民館) 講堂
内 容 第1部 人権作文の発表と人権ポスター展示
第2部 教育講演会
「私たちはこどもになにができるのか？
～児童養護施設での経験に基づいた人生観～」
対 象 250人(先着順) 講 師 山本 昌子 氏
申込み 9/7 (月) ～10/14 (水)
直接、電話、メールまたは電子申請で
社会教育課(s-kyoiku@city.kasukabe.lg.jp)へ
問合せ 社会教育課 048-739-6807



電子申請

第20回記念春日部市美術展覧会出品作品大募集！

部 門 日本画・洋画・彫刻・工芸・書・写真
対 象 市内在住・在勤・在学の方 市内公共施設を活動の拠点とする団体に所属する方
※いずれも15歳以上(中学生を除く)

出品料 1点につき2,000円(高校生世代は無料)

出品申込み期間

9/16(水)～10/7(水) 9:00～17:00

郵送の場合 10/7(水) 必着

問合せ 社会教育課 048-739-6807



詳しくはこちら

サークルからのお知らせ



●女声コーラス コール・ライム と き 8/7・9/4・9/11 (金) 13:00～15:00

ところ 粕壁市民センター(中央公民館) 中会議室 問合せ 上野 ☎090-8089-6932

●春日部歌声広場「藍の会」 と き 8/21・9/18 (金) 13:00～15:00(受付 12:40～)

ところ 粕壁南公民館 コミュニティホール 参加費 1回 500円 問合せ 田口 ☎090-9852-5947

●健康歌声サロン と き 8/27・9/10・9/24 (木) 13:30～15:00

ところ 粕壁市民センター(中央公民館) アトリエ、大会議室 参加費 1回 800円 ※初回のみ別途1,650円(歌詞本代)

問合せ 大館 ☎048-745-4646

