

こんにちは、坂下公民館です。

10月から市内の公民館が再開しました。「読書の秋」「芸術の秋」「食欲の秋」「スポーツの秋」…様々な「秋」があり、気温と湿度が落ち着き、何かを始めるにはちょうど良い季節となりました。みなさまはどんな「秋」を想像していますか？さて坂下公民館では、秋にぴったりの講座を企画しています。感染症対策をしながらの講座開催となりますが、興味がありましたらぜひご参加ください。

公民館講座のご案内（10～12月の開催予定）

①～⑦のお申し込みは、電話・窓口にて受付開始です！



新型コロナウイルス感染症の状況により、開催が急ぎよ中止になる可能性がありますので、事前にホームページでもご確認ください。また、感染防止のため、必ずマスクをしてご参加をお願いします。



①囲碁・将棋の集い

対象：どなたでも 先着6名

～自由に対局！わかりやすい指導！～

開催日時：10月9日（土）
13時00分～15時00分



今後の予定は…
11月13日（土）
12月11日（土）



②子ども卓球教室

対象：小学生 先着15名

～基本から学べる初心者大歓迎の人気講座♡～

開催日時：10月17日（日）
10時00分～12時00分

今後の予定は…
11月21日（土）
12月19日（土）



③健康づくり教室 朗らか呼吸法 ～リラックスからリフレッシュ～

対象：市内在住・在勤の成人 先着7名

～代謝や血流が良くなり、免疫力が上がる、心身ともに明るく健康的になる呼吸法を学びます～

講師：神尾 敬子（ヴォイストレーナー）
開催日時：10月12日（火）10時00分～12時00分
参加費：無料

④カラダにやさしいインド料理づくり ～動物性不使用の時短料理をつくります～

メニュー：チャパティ、ジャガイモのサブジ、季節果実の豆乳ヨーグルトデザート

対象：市内在住・在勤の成人 6名（応募多数の場合は抽選）

開催日時：10月19日（火）10時00分～13時00分
講師：朝倉 みちよ（ATELIER SANTE 主宰）
参加費：1人1,000円（当日払い）

持ち物：エプロン、三角巾、手拭き用タオル、持ち帰り用タッパー、筆記用具

↳新型コロナウイルス感染症の感染防止のため、試食は行わずタッパーでのお持ち帰りです！



⑤健康長寿の運動習慣（全4回）10月からスタート 毎月1回開催予定

対象：市内在住の60歳以上の方 先着10名

～分かりやすいお話と自宅できんたんにできる運動を学びます～

開催日時：10月27日（水）10時00分～11時30分
講師：宮崎 尚子（株式会社 運動指導士アカデミー 代表）
参加費：無料

持ち物：ヨガマット（又はバスタオル）、汗拭きタオル、運動できる服装

※全4回ですが、1回のみ参加でも、2回、3回の参加でもOKです！



今後の予定は…
11月24日（水）
12月22日（水）

⑥外国文化講座 「日本語と英語のしくみを探る・ディズニーアニメを用いて言語の違いを捉えてみよう」

対象：市内在住の小学5年生から成人 先着15名

～ディズニーアニメを資料に中学生でも十分理解できる英語に注目しながら、日本語と英語のしくみの違いを学びます～

開催日時：11月6日(土) 10時30分～12時00分

講師：星野 祐子 (十文字学園女子大学 教育人文学部文芸文化学科 准教授)

参加費：無料

⑦手工芸教室 「3色パステルアート講座・クリスマスを描いてみよう」

対象：市内在住・在勤の成人 先着10名

～赤・黄・青の3色のパステルで、クリスマス为主题にポストカードを作ります～

開催日時：11月12日(金) 10時00分～12時00分

講師：林 裕子 (3色パステルアートインストラクター)

参加費：1人1,000円(当日払い)



作品例です



11月後半以降の講座案内 ※詳細は広報11・12月号、ホームページ等でご確認ください。

●子育て学級

～子育てと絵本の読み聞かせ～

対象：未就学児の子を持つ親(子の同伴可)

開催日時：11月16日(火) 10時～11時



●放課後スポーツ教室(全2回)

～次世代スポーツのテニピンをやってみよう～

対象：小学生

開催日時：11月16日、30日(火)
15時45分～16時30分



「テニピン」は、手作りした段ボールラケットで、テニスのように打ち合うスポーツなんだ～!

●手工芸教室

アーティフィシャルフラワー・アレンジメント

～スワッグを作ろう～

対象：市内在住・在勤の成人

開催日時：11月30日(火) 10時～12時

●クリスマス料理教室

～ブッシュドノエルミートローフ

& クリスマスミニケーキ～

対象：市内在住・在勤の成人

開催日時：12月17日(金) 10時～13時



●SDGs入門教室

～マイみつろうラップで脱プラへ～

対象：小学生以上の親子

開催日時：12月4日(土) 10時～11時30分



和光市公民館三館共催人権講座の案内 ※新着情報と詳細は広報、ホームページ等でご確認ください。

「今から知ろう! LGBTQ(性的マイノリティ) ～みんなが笑顔で暮らせる世界をめざして～」

対象：どなたでも

開催日時：12月5日(日) 10時～12時

会場：中央公民館 和光市中央1-7-27

講師：原 ミナ汰、松尾 ゆみ

(特定非営利活動法人 共生社会をつくるセクシュアル・マイノリティ支援全国ネットワーク)



和光市坂下公民館 わこうし さかしたこうみんかん

住所 〒351-0115 和光市新倉3丁目4番18号

電話 048-464-5230 / FAX 048-461-3429

開館時間 9:00～21:30

休館日 年末年始(12/29～1/3) および管理上必要とする日

アクセス 和光市駅北口より 徒歩15分

市内循環バス「新倉郵便局」下車5分

東武バス「新倉坂下」下車3分

