

# 西公だより

ふじみ野市立上福岡西公民館

第25号  
2019.10

## 西公民館

### 講座の案内

成人教育事業

### 女性セミナー

令和元年度成人教育事業「女性セミナー」  
～女性力UP!!心と体の健康～

女性が生き生きと健康に毎日を過ごすため、また、心豊かに暮らせるように生涯学習・社会教育のきっかけ作りとして学びあう機会を提供するとともに女性の活躍を支援することを目的に開催します。みんなで参加しましょう。

対象者・定員／市内在住、在勤、在学の20歳以上の女性で全日参加できる方、16名

参加費／3000円(材料費) ※材料費の返還はできません。



pixiv.jp - 24655085

持ち物／No.1・No.2 ハサミ(ワイヤーが切れるもの)・作品持帰り用ビニール袋、No.3・No.4 動きやすい服装・バスタオル・タオル・飲み物・5本指の靴下

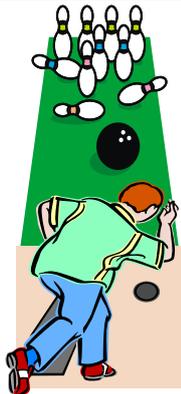
申込方法／10月15日(火)～10月24日(木)の月曜日を除く午前9時～午後5時に窓口で参加費を添えて申し込む。

申込先／上福岡西公民館

No.	日 時	内 容	講 師	会 場
1	11月7日(木) 午前10時～正午	アロマで自分の香りづくり	アロマセラピーアドバイザー 石上美保子氏	第2学習室
2	11月14日(木) 午前10時～正午	自分好みのプリザーブド フラワーづくり	同上	同上
3	11月22日(金) 午前10時～正午	脚とお尻の筋肉を鍛えて レッツ!美尻・美脚!	ピラティスボディスタジ オA2 渡辺早苗氏	第1・第2 和室
4	11月29日(金) 午前10時～正午	楽しくピラティス(筋トレ)	同上	同上

## コスモスクラブ ボランティアスタッフ 募集

障がいを持つ人たちが、地域の人達と交流を図る活動をしている「コスモスクラブ」のサポートをしていただける「ボランティアスタッフ」を募集しています。



主な活動は、30～60歳の知的障がいの仲間たちと手芸や料理、カラオケ、ボウリング、遠足などを通してコミュニケーションづくりのサポートをしています

開催日／4月から3月の主に毎月第3日曜日(8月は休会です。)

主な活動場所／

上福岡西公民館

報酬／無償

問合せ／上福岡西公民館

(266) 9501

上福岡公民館

(261) 6678

## ラジオ体操で 健康を

西公民館朝のラジオ体操同好会(仮称)が、毎週火曜日から金曜日の午前8時40分から西公民館駐車場にてラジオ体操を行っています。

皆様の参加をお待ちいたしております。

(※雨天時及び公民館休館日はお休みとなります。)



お待ちいたしております。

## 第15回ふじみ野市 市民文化祭の日程表

### ～ミュージックフェスタ～ 「音楽の祭典」

10/20(日)

独唱・合唱・合奏・オペラ

会場：勤労福祉センター

開演 12:45 (開場 12:15)

### ～ 作品展示会 ～

10/25(金)～27(日)

団体・個人の作品展示会

会場：上福岡公民館

上福岡西公民館

10:00～17:00 (最終日は16:00まで)

### ～お茶席『お茶とお菓子代 300円』～

10/26(土)

会場：上福岡西公民館第一和室

開催時間 10:00～16:00

### ～文化講演会～

10/26(土)

講演：「世界で一番寒いところ

～ロシア連邦サハ共和国～」

会場：勤労福祉センター集会室

開催時間 14:00～15:30 (開場 13:30)

### ～手工芸バザー～

会場：上福岡公民館ロビー

10/27(日)

開催時間 10:00～16:00

会場：上福岡西公民館の各コーナー

10/25(金)～10/27(日)

開催時間 10:00～16:00

### ～芸能発表会「カラオケ」部門～

10/27(日)

会場：勤労福祉センター

開演 10:00～(開場 9:30)

### ～芸能発表会「洋舞」部門～

11/2(土)

会場：勤労福祉センター

開演 10:30～(開場 10:00)

### ～芸能発表会「邦舞」部門～

11/3(日)

会場：勤労福祉センター

開演 10:30～(開場 10:00)

参加者一同、皆様のご来場をお待ちいたしております！

### 公民館利用予約システムの利用について

#### 【令和2年1月利用分の日程】

- ・抽選申込み受付期間 10月21日(月)～31日(木)
- ・抽選日 11月1日(金)
- ・仮予約処理(確認期間) 11月2日(土)～11日(月)
- ・本申請(受付期間) 11月12日(火)～利用日の7日前
- ・1月分空き部屋予約受付開始 11月12日(火)以降

作品展示会、一部の会場では「バザー」を開催しております。売上金の一部は、社会福祉協議会等を通じ社会福祉事業への貢献に役立てていただいております。