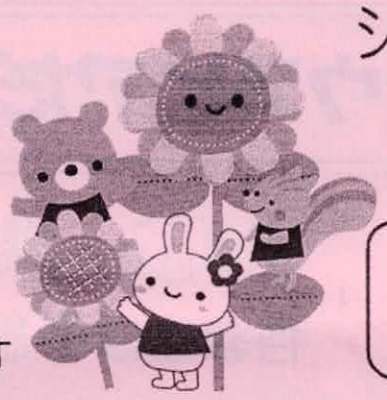
8月の文化系教室



シニアふれあいセンターサウスピア（武蔵浦和荘）

お申込み・お問合せ ☎:048-844-7230

各教室は予約制です

※ 申込日当日は来館申込不可
　電話のみの受付です
※ マスクの着用を推奨しています
※ 参加費はおつりが出ないよう
　ご協力お願いします

ご参加できない場合は必ず
キャンセルの連絡をお願いします

書道教室（初級コース）

申込日：7/9（水） 9:10～

8月　6日（水）10:00～11:30

（定　員）　20名
（参加費）　300円
（内　容）　手本を基に毛筆を基礎から始めます
（持ち物）　筆、硯、墨汁又は墨、文鎮、下敷き
　　（半紙は当センターで用意します）
（講　師）　大槻明花先生・庄司糸水先生

民謡教室

申込日：7/13（日） 9:10～

8月　19日（火）14:00～15:00

（定　員）　20名
（参加費）　300円
（内　容）　尺八に合わせて郷土の民謡を唄います
　皆さんよくご存じの曲で声だし練習し、
　今月の曲、その後いままでに習った曲を
　復習します
（持ち物）　飲み物
（講　師）　加藤豊水先生

認知症サポーター養成講座

（南区役所高齢介護課共催）

申込日：8/5（火） 9:00～

8月　28日（木）10:00～11:30

（定　員）　20名
（参加費）　無料
（内　容）　認知症について、認知症の方への手助けや
　認知症の予防方法などについて学びます
（持ち物）　筆記用具

8月 お休みの教室

★陶芸教室
★折り紙ひろば
★絵手紙教室

無料 健康相談

（予約制） お一人様50分です

5日(火)　19日(火)　28日(木)

（各日共）10:00～ 11:00～ 12:00～

専門の保健師さんがお話をお聞きします

なんとなく体調がすぐれない、何科を受診すればいいのかわからない、
健康診断結果の見方を教えてほしい…など、お気軽にご相談ください！

※新型コロナウイルスに関するご相談は専用窓口へお願いします

熱中症対策

保健師さんにお聞きしました♪

- 1日に1000ml～1500mlの
　こまめな水分補給を心掛ける
- 室温を28℃以下に設定する
- 軽くて通気性の良い服装
- 涼しい時間に適度な運動をする
- 体調がすぐれない時は、
　早めに医療機関で受診する

団体利用の抽選受付

老人クラブ　2025年 12月分 ・一般団体 11月分

【抽選予約受付日】 8月20日（水）～9月2日（火）
【抽選日】　2025年 9月 3日（水）
　（老人クラブ）10：00～　（一般団体）10：30～

囲碁・将棋

9:00～17:00
リフレッシュルームにて
（教室ではありませんので
お相手はご自分でお声掛け
ください）

ラジオ体操

9:00～
ラジオ体操第1・第2を
行います
☆無料・予約不要

シニアふれあいセンターサウスピア　（武蔵浦和駅西口　徒歩2分　サウスピア7階）

【利 用 時 間】　９：００～１７：００
【休　館　日】　月曜日・祝日（敬老の日を除く。祝日が月曜日の場合はその翌日も休館）・年末年始
【施設利用料金】　◇市内在住者　・・・　満60才以上の方　　100円／１日
　　（※満65才以上の方はシルバーカード等の提示により無料）
　　◇市外在住者　・・・　満60才以上の方　　200円／１日