



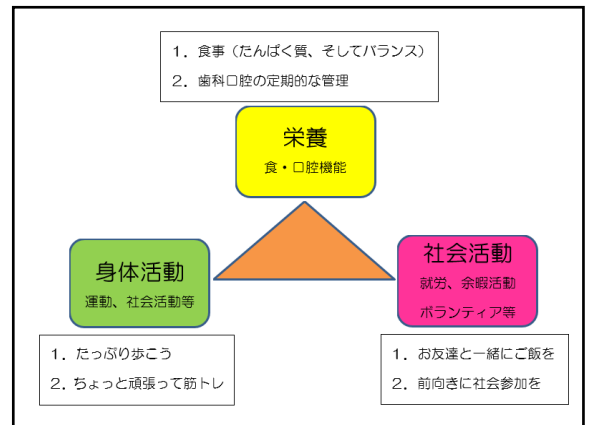
藤の台公民館だより 令和元年5月18号

編集・発行 入間市立藤の台公民館 電話2964-7353 Eメール ir818032@city.iruma.lg.jp

いきいき教室「今日からフレイル予防をはじめましょう!!」

フレイルとは、病気ではないけれど、年齢とともに心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい状態のことをいいます。①社会的フレイル：閉じこもりや一人での食事など ②精神・心理的フレイル：うつや記憶力の低下など ③身体的フレイル：筋力や活動量が減るなど 以上3つの要素が影響しあってフレイルは悪化していきます。しかし、人との交流や食事・運動・お口のケアを見直し、バランスよく取り組むことで、再び穏やかな毎日を送ることができます！

- 日 時 5月29日（水）午前10時～11時半
- 会 場 藤の台公民館 集会室
- 参加費：無料
- 講 師 ファミタウンみずほ
介護予防主任運動指導員 細谷 賢一 先生
- 対 象 おおむね65歳以上の方
- 持ち物 飲み物、動きやすい服装で
- 申込み 5月8日（水）から藤の台公民館（2964-7353）へ（☎申込み可）
- 共 催 藤の台公民館 藤沢地域包括支援センター



参加者募集!

収穫体験教室

公民館の畑で育ったじゃがいもを自分の手で収穫し、取れたての新鮮な食材を使ったおいしい料理作りに挑戦してみませんか？ 今年も公民館集会室で、みんなで楽しくカレーを作ります♪

- 日 時 6月8日（土） 午前9時30分～午後1時00分（雨天決行）
- 会 場 藤の台公民館 館庭ほか
- 参加費 300円
- 協 力 ボン・ボン又（料理サークル）
- 定員 小学3～6年生 先着35名
- 持ち物 エプロン、三角巾（バンダナ等）、ふきん、筆記用具、軍手、飲み物
ビニール袋（収穫できた野菜の持ち帰り用）※汚れても良い服装でご参加ください
- 申込み 5月16日（木）午前8時30分から参加費を添えて藤の台公民館へ（☎申込み不可）



少年少女野球教室

- 日 時 5月18日（土）午前10時～12時
- 会 場 藤沢南小学校校庭 ※雨天中止
- 対 象 藤沢地区の小学生
- 持ち物 グローブ、バット（持っていれば）
- 指 導 上藤沢ライオンズ



～この公民館だよりは、各自治会役員の皆様のご協力により配布されています～

参加者募集！ 第1回子育て講座「親子であそぼう♪」 参加費無料！

親子で楽しく、風船工作で遊びましょう！お子さんの成長を記録する手形取りも行います♪
母子愛育会の皆さんが子育ての心配事の相談相手にもなってくれます。お気軽にご参加ください。

- 日 時 6月5日（水）午前10時～11時30分
- 場 所 藤沢公民館 2階 洋室 CD ●参加費 無料
- 対 象 2～4歳児とその保護者 ●定 員 先着20組
- 持ち物 お子さんの世話に必要なもの（飲み物など）
- 申込み 5月9日（木）午前9時から藤の台公民館（2964-7353）
または藤沢公民館（2962-6475）へ（☎申込み可）
- 共 催 藤の台公民館・藤沢公民館 ●協 力 入間市母子愛育会藤沢支部



第7回ふじキチ 狭山茶 ちゃって魅力たっぷり！

- 日時 5月26日（日）午前10時～午後3時 ☆お昼は 茶葉の天ぷらと、たけのこご飯☆
- 会場 神明神社集合（10：00）⇒ 清水園 ⇒ 藤沢公民館 ※移動は全て徒歩
- 定員 40名（幼児から）※小学2年生以下は保護者同伴
- 申込 5月10日（金）午前9時から藤沢公民館（2962-6475）へ
※アレルギーのある方は、申込の際にお知らせください。



共催：藤沢公民館・藤の台公民館 協力：こども食堂ネットワークいるま・元気になるふじさわ未来ネット

「文芸入間」文芸教室参加者の募集

文芸作品を作ってみませんか。「文芸入間」は市民の皆さんの文芸交流の場として、毎年3月に刊行している文芸誌です。その編集委員を講師に迎え、文芸教室を開催します。

●とき・内容・講師

- ①5月30日木：文章の教室 「楽しく書きましょう～文芸入間第41号を参考に～」平尾善秀氏（文芸入間編集委員）
- ②6月6日木：短歌の教室 「リズムのある暮らし～短歌を詠んでみませんか～」忍足 ユミ氏（文芸入間編集委員）

※時間はいずれも午前10時～11時30分 ●ところ：中央公民館 ●対象：市内在住・在勤または在学の方

●定員：文章の教室は先着40人、短歌の教室は先着20人 ●参加費：無料 ●持ち物：筆記用具

●申し込み：5月7日火から、窓口、電話、ファクス、Eメールにより氏名・電話番号・住所・希望する教室を

市教育委員会社会教育課まで FAX04-2964-4841 Eメール ir815000@city.iruma.lg.jp

◆ 6月の藤の台公民館行事予定 ◆

第1回 子育て講座	5日（水）
収穫体験教室	8日（土）
「うたって楽器であそびましょう」	27日（木）
出張広場「はぴはぴ」	7、14、21、28日（金）



※各種公民館事業には、広報いるま・入間ケーブルテレビ等の取材が入る場合がございます。ご了承のうえご参加いただけますようお願い申し上げます。