



手子林公民館だより

令和7年10月1日①
発行 手子林公民館
電話 565-2668

～講師：振る舞いそば打ちくらぶ～

～大人のそば打ち体験教室～

►日時：11月29日（土）

午前9時30分～午後1時00分

（お蕎麦のお食事時間含みます）

►定員：10人（先着順） ►対象：一般成人

►費用：1,800円 ◇お土産付き◇

►持ち物：三角きん、エプロン、マスク、上履き（運動靴）

►申込み：10月4日（土）から申込み開始。

費用を添えて手子林公民館へご来館ください。



医療講演会

►日時：12月10日（水）

午前9時30分～11時00分

►場所：手子林公民館

►定員：20名（先着順）

►費用：無料

►申込：10月4日より受付開始。 手子林公民館へ（☎565-2668）

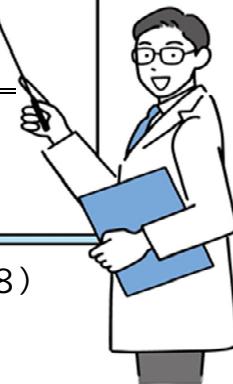
►内容：「血管の病気は、大人、それも老人におこると思っている人がほとんどでしょう。しかし、原因不明な病気を含めると子供の頃から見られます。そして50才を過ぎると動脈硬化、粥状（じゅくじょう）硬化に関係した全身の血管疾患が登場してきます。この講座では血管の病気にまつわる症状や疾患、また、罹患した場合の治療法などについて詳しく解説いたします。」

本日のテーマは

『血管の病気を 早く見つけるために』

羽生総合病院 心臓血管センター

心臓血管外科 Dr. 井上有方氏



手子林ふれあい大学

- ⑤10月23日(木)
「住まいの防犯対策
あなたのお家は大丈夫？」
- ⑥11月20日(木)
「楽しく脳トレ 健幸音楽♪
・閉講式」
- ※時間：全日 9:30～11:30

はつらつ教室

10月22日(水)

午前10時～11時

健康運動教室

10月3日・10日・17日・24日

午前10時～11時30分

公民館 休館日

10

October						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

○毎週火曜日・13日：スポーツの日

裏面も見てね！





手子林公民館 募集中の講座（再掲）

～親子ベビーマッサージ&子育てにアロマ～

○ベビーマッサージと、お好きな天然アロマでバスボムづくりをします！



▶日 時：11月30日（日）

午前10時00分～11時30分

▶対 象：未就学児と保護者（祖父母も可）

※予防接種後、48時間以内はご遠慮ください

▶定 員 10組（先着順）

▶費 用：500円（9月号より変更、下げました）

▶持ち物：お子様のいつものお出かけセット、
飲み物、バスタオル

▶申込み：受付中。費用を添えて、

手子林公民館へご来館ください

～親子ふれあいリトミック～

○ママ、パパと、リズムにあわせて、楽しくあそぼう！

▶日 時：10月22日・29日（水）

全2回 午前10時30分～11時30分

▶対 象：未就園児と保護者 9組（先着順）

▶費 用：無 料

▶持ち物：動きやすい服装、飲み物
親子とも上履き（素足でもOK）

▶申込み：受付中（お電話でもOK）



～書道サークル講師による 書道教室～

▶日 時：11月1日・15日（土） 全2回

午前9時30分～11時00分

▶対 象：一般（小学3年生以上）

▶定 員：10人（先着順）

▶費 用：無 料

▶持ち物：書道具一式

▶申込み：受付中（お電話でもOK）



表面も見てね！