



ひまわり元気塾(高齢者向け)

地域の皆さまの健康増進と仲間づくりを目的とした高齢者向け講座「ひまわり元気塾」を開催いたします。本講座では、無理なく体を動かせる簡単なストレッチや、楽しく交流できるレクリエーションを行います。運動が久しぶりの方でも安心してご参加いただける内容です。「日頃の運動不足を解消したい」「体力を少しでもアップさせたい」「地域で気軽に話せる仲間をつくりたい」そのような思いをお持ちの方におすすめです。特別な準備は必要ありません。動きやすい服装で、お気軽にご参加ください。

- ・対象: おおむね60歳以上の方
- ・内容: 簡単なストレッチや軽いリズム運動体操、レクリエーション
- ・日時: 初回4月20日(月)14時～16時 ※原則、毎月第3月曜日(全11回)
- ・定員: 35名(先着)
- ・費用: 1,000円(申込時にお支払い)
- ・持ち物: タオル、飲み物
- ・指導: レクリエーションインストラクター「ひまわり」
- ・申込: 3月26日(木)9時～富士見公民館窓口へ

参加者募集!



令和8年度東雲大学 前期参加者募集!

東雲大学では、地域の皆さまを対象に各分野の専門的な講師をお招きし、わかりやすく、楽しく学べる内容をご用意しています。本講座は、高齢者の皆さまが新たな学びを通じて心身の健康を保ち、いきがいを見つけ、日々の生活をより豊かにしていただくことを目的としています。学ぶ喜びは、人生をより豊かにします。ぜひこの機会に、新しい一歩を踏み出してみませんか。

- ・対象: おおむね60歳以上の方 ・定員: 40名(先着)
- ・日時: 4月16日(木)14時～15時30分 ※毎月第3木曜日(全5回)
- ・費用: 1,500円(申込時にお支払い)
- ・申込: 3月24日(火)9時～富士見公民館窓口へ

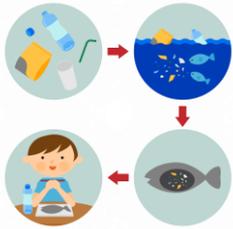


開催日	テーマ	内容 ※講座の内容は変更になる場合があります。
4月16日	歴史	入間馬車鉄道・ナベさんの馬車鉄四方山話九のエピソード 講師: 狭山ふるさと博士 渡邊光一氏
5月21日	音楽	マンドリン演奏の伴奏で懐かしい歌を歌おう! 講師: 彩の国生きがい講師団「彩講座」安永陽子氏
6月18日	暮らし	相続おしかけ講座 ～相続や認知症への備えについて～ 相続の必要性やその対策法について、講師の体験談を交えた対話形式のわかりやすい講座です。
7月16日	食育	味わい講座 ～五感が広がるトレーニング～ 五感がひらくおいしさの扉・命をつなぐ「食べること」の意味に気付く講座です。 講師: フードコンシャスネスインストラクター 中村みゆき氏
9月17日	防災	防災講座 ★ミニコンサートあり 講師: ソプラノ歌手 歌う防災士 芹沢安寿氏

環境講座

～ 海なし県から川でつながる海洋マイクロプラスチック汚染を考える ～

私たちの暮らす海のない地域からも、川を通じてプラスチックごみやマイクロプラスチックが海へと流れ出しています。マイクロプラスチックは一度自然界に放出されると回収が困難であり、生態系や私たちの健康への影響も懸念されています。「自分たちの暮らしと環境問題はどうか結びついていくのか」「地域から何ができるのか」海から離れた場所だからこそ、改めて考えてみませんか。環境問題に関心のある方、どなたでもご参加いただけます。



- ・日時:3月19日(木)10時30分～11時30分
- ・会場:音楽室・定員:15名・費用:無料
- ・講師:埼玉県環境科学国際センター
田中 仁志氏
- ・申込:富士見公民館窓口または電話で



親子サロン「すくすく」

3月20日は祝日のためお休みです

0歳～未就園児のお子さまと保護者の交流の場です。いろいろな遊び方をご紹介します。おもちゃも豊富にあるので飽きずに遊べます。お申込みは不要、出入り自由です。お気軽にご参加ください♪

【次回】・日時:4月17日(金)10時～12時

★毎月第3金曜日開催

・内容:自由遊び



富士見フェスタ開催決定！

5月24日(日)富士見フェスタを開催します。笑顔あふれる楽しいイベントを準備しています。ご家族・ご友人とぜひご参加ください。詳細は公民館だより4月号でご案内します。

消費者ホット情報 「賃貸住宅退去時トラブル対処法」

賃貸アパートを退去後、高額な原状回復費用を請求されたという相談が入ります。退去時にトラブルにならないよう入居時から対策を立てましょう。

- ①契約をする前に、契約書類の記載内容をよく確認しましょう。特に、禁止事項や修繕に関する事項、退去する際の費用負担に関する事項は必ず確認しましょう。
- ②入居する時には、キズや汚れ、エアコン等備え付けの設備の動作確認等、貸主側と一緒に現況を確認し、写真やメモ等で記録を残しましょう。
- ③エアコンや給湯器などの不具合、雨漏り、水漏れなどの修繕義務は原則貸主側にあります。入居中にトラブルが起きた場合は、すぐに貸主側に連絡しましょう。
- ④退去時には、入居時と同様に、貸主側と一緒に現状を確認しましょう。精算について納得できない場合は、国土交通省のガイドラインを参考にして、貸主側と話し合しましょう。詳しくは、宅地建物取引業協会にお問い合わせください。

・相談・問合せ:月～金曜日の9時30分～12時、13時～16時に消費生活センターへ ☎2954-7799

INSTAGRAM

サークル活動紹介など随時更新中です♪ぜひご覧ください。いいね！フォローお願いします。



3月・4月の富士見公民館 休館日

- 休館日/管理休館日,祝日:3月20日(金・祝)、23日(月)、4月27日(月)、29日(水・祝)
- 夜間休館日(17時で閉館):毎週日曜・月曜および3月10日(火)、4月16日(木)、28日(火)
- ★事業などのお申し込みやお問い合わせは、月曜日～土曜日9時～17時(休館日は除く)