



参加申込をされた方はお忘れなく♪

ライフケア学級

2回目《フランスを知ろう》

【日時】10月3日(木)午後1時30分

【場所】玉井公民館 ホール

【講師】佐藤ナビラ先生

水分補給用の飲物は各自持参下さい



レクリエーション大会のお知らせ

裏面も読んでね ~競技の説明があるよ~

【日時・場所】10月27日(日)

ソフトボール: 玉井中学校校庭に8時集合

ボッチャ・輪投げ・ストラックアウト: 玉井中学校体育館

2Fに9時集合~正午頃まで

【持ち物】体育館参加者は室内シューズ

【参加費】無料

【参加方法】ソフトボール: 公民館まで 532-3987

体育館内: 当日現地集合(体育館2F)

体育館内は途中参加も可能です。

雨天中止です(校庭、体育館ともに)。

諸事情により中止等の場合は、事前に公民館にその旨掲示いたします。

参加者募集1

12月から始まるハッピー学級の参加者を募集します♪ 申込は公民館まで。

ハッピー学級

1回目《大きな声で歌おう》

【日時】12月5日(木)午後1時30分

【場所】玉井公民館ホール

【講師】濱としこ先生

歌いたい曲も募集します。



2回目《新春箏曲鑑賞会》

【日時】1月9日(木)午後1時30分

【場所】玉井公民館ホール

【出演】生田流箏曲雅会 齊藤才子先生、他

3回目《人権研修会》

【日時】2月6日(木)午後1時30分

【場所】玉井公民館ホール

【講師】市社会教育課職員

参加申込について

【定員】30名 【参加費】無料

【申込期間】11月15日(金)まで

【申込場所】玉井公民館窓口

公民館文化祭のお知らせ

【日時】10月5日(土)、6日(日)

午前9時00分~午後3時00分

【場所】玉井公民館ホール・2F会議室

参加者募集2

館外研修

~ 煎餅焼き体験・陸上自衛隊朝霞駐屯地 ~

自衛隊駐屯地ってどんなところ? 一緒に見学しよう! 皆様の参加をお待ちしております♪

【日時】11月20日(水)

午前8時20分公民館集合

【行程】羽生IC = 草加IC = 草加市(体験)

= 川口市(昼食) = 朝霞市(陸上自衛隊)

= 大泉IC = 東松山IC

【参加費】4,000円(昼食費含)

【定員】20名

【申込場所】玉井公民館窓口

参加費を添えて申込ください。

【申込期間】10月23日(水)

午前8時30分から

本人を含め2名まで同時に申込できます。

定員になり次第受付終了です。

公民館講座等の受講者及び地域の方が対象です。



参加者募集3

~ 秋季グラウンドゴルフ大会 ~

別府沼公園で体を動かそう! 皆様の参加をお待ちしております♪

【日時】11月9日(土)

午前8時00分集合

【場所】別府沼公園 芝生広場

雨天中止

【参加費】無料

【申込期限】10月25日(金)まで

【申込場所】玉井公民館窓口

代表者がまとめて申込することも可です。

各地区明星会でも申込できます。



会員募集のお知らせ

「リズム体操」に興味のある方、サークルができたなら参加してみたいと思う方、玉井公民館までご連絡ください。一緒に身体を動かしましょう。参加お待ちしております♪

電話: 532-3987 (玉井公民館)



体育館レクの簡単な説明



【共通注意事項】

自分の種目が終了したら、次の競技者の補助を行い、
その後、別の種目へ移動する。
同じ種目を続けて行わない。
1種目、2回までの参加とします。
各種目の得点を全て合わせた合計点によって、賞品を受け取ります。

【各種目レクの説明】

ポッチャ

(参加2回まで 勝ち1回・・・1点)

どれだけボールを的(白ボール)に近づけることができるかを競う競技です。
道具：白ボール1個 赤ボール6個 青ボール6個

試合の進め方：

ジャンケンで先行、後攻を決め、先行が的となる白ボールをコートに
投げ入れます。

白ボールを投げた先行の選手から自分のカラーボールを投げます。

後攻がカラーボールを投げ、次からは白ボールより遠いところの

カラーボールの選手が投げます。

カラーボールをすべて投げ終わった時点で終了です。

終了後、コートに待機し、次の競技者のボール片付けを行います。

相手のボールに当てたり、白ボールに当てて的を動かすこともできます
白ボールに一番近いところにあるカラーボールが勝ちです。

輪投げ

(参加2回まで 的に入った輪の数・・・点数)

競技の進め方：

ラインから、9個の輪を的に向かって投げます。

自分の競技が終了したら、的付近で待機し、次の競技者の投げた輪
の回収を行います。

注意事項

リングを投げるときは、両足が地面に着いていること

ラインを踏んだり、超えたりしないこと

ストラックアウト

(参加2回まで 射抜いた的の数・・・点数)

競技の進め方：

10枚のフリスビーを的(NO1～NO9)に向かって投げます。

自分の競技が終了したら、的付近で待機し、次の競技者の投げた
フリスビーの回収を行います。

