

第3回

桶川市スポーツ少年団 体験&説明会

詳しくは ☎ 生涯学習・スポーツ推進課 ☎788-4972

桶川市スポーツ少年団の体験&説明会を開催します。

やってみたい種目が決まっている人も、迷っている人も、この機会にスポーツ少年団の活動を体験してみませんか？

と き ▶ 4月26日(土)

午前9時30分～正午（午前9時15分受付開始）

ところ ▶ サン・アリーナ

対 象 ▶ 小学生以下で、スポーツ少年団の活動に興味のある人

費 用 ▶ 無料

持ち物 ▶ 汗拭きタオル、飲み物、体育館シューズ

服 装 ▶ 動きやすい服装

申込み ▶ 不要



参加予定団体



サッカー



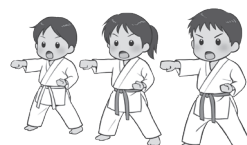
野球



ミニバスケット



ジュニア
バレーボール



空手道

桶川市スポーツ少年団登録団体の詳細はこちら



このゆびとまれ 主催事業

詳しくは ☎ 大沼 ☎728-4929、または090-4058-5304

歩Looking（みんなで楽しく歩きましょう）

横浜港の遺構 汽船道と赤レンガ倉庫～大さん橋・山下公園～中華街を歩く

と き ▶ 5月18日(日)午前7時35分
桶川駅改札前集合（小雨決行）

対 象 ▶ 市内在住の人
（小学生・親子大歓迎）

定 員 ▶ 25人

費 用 ▶ 大人3,300円、小人1,700円
（交通費・保険料・記念フォトなど）
※別途入館料（一般500円、65歳
以上400円）が必要です。
※当日徴収します。

持ち物 ▶ 昼食、飲み物、雨具、
ウォーキングに適した服装

申込み ▶ 往復はがきに、『横浜』・住所・
氏名（ふりがな）・年齢・性別・
電話番号または携帯番号・返信
先宛名を記入のうえ、5月2日
（金）《必着》までに大沼忠義（〒36
3-0001 加納2044-3）へ。

※85歳以上の人は、家族や知人と2人以上
で申込みください。

コース

桜木町駅東口→横浜みなと博
物館→汽船道→海上保安資料
館→赤レンガ倉庫→横浜港大
さん橋→山下公園（赤い靴は
いた女の子・氷川丸）→朝陽
門（東門）→中華街大通り→
善隣門→延平門（西門）→石
川町駅
（約5.5km 歩・見学5.5時間）

ジュニアバドミントン教室 前期（楽しく・はねつき）

と き ▶ 4月25日～6月27日の毎週金曜日
午後7時30分～9時30分（全10回）

ところ ▶ サン・アリーナ

対 象 ▶ 市内の小学生

定 員 ▶ 32人

費 用 ▶ 2,800円（会場使用料、シャトル代、保険料、記念フォト、
など）※当日徴収します。

持ち物 ▶ ラケット・体育館シューズ・汗拭きタオル・飲み物

申込み ▶ 4月12日(土)午前8時から、電話で、大沼へ。

「このゆびとまれ」とは、文部科学省が推奨している総合型地域スポーツクラブで、市が支援をしています。

桶川市体育施設からのお知らせ

サン・アリーナ、舎人スポーツパークでは通年で各種スポーツ教室を開催しております。
ご自身にあった運動で楽しく健康づくり・体力づくりをしてみませんか!? 皆様のお越しを心よりお待ちしております。

■サン・アリーナ（下日出谷西2-4-1）

詳しくは ☎ サン・アリーナ ☎ 787-5111

教室名（定員）	曜日	時間	対象	費用	内容
①すこやか体操 (会議室30人、剣道場50人)	毎週月・水・金曜日	9:30~10:30	概ね65歳以上	200円	高齢者の人を対象に、いきいきとした生活が送れるよう健康維持と人とのふれあいを目的とした体操教室です。
②エアロビクス(※) (50人)	毎週月曜日	10:45~12:00	トレーニング室 利用登録者	300円	基本の動きやストレッチが中心ですので、初心者から上級者まで爽やかな気分になれる教室です。
③お手軽筋力アップ (※) (15人)	毎週水・金・土曜日	15:00~15:30 10:00~10:30		200円	中高年の人を対象に、健康維持に不可欠な筋力の維持向上に焦点を当てた教室です。
④すっきり柔軟体操 (※) (15人)	毎週火・金・日曜日	10:00~10:30			ストレッチポールなどの道具を使い、硬くなった筋肉をほぐし、関節の動きをよくすることで、体のゆがみを整え怪我の予防に繋げる教室です。
⑤ソフト・バランス 体操 (50人)	第2・4火曜日 のみ	13:30~14:30			ソフトに身体を動かし、有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチングをバランス良く行い、身体の調子を整える教室です。
⑥骨盤体操(※) (50人)	毎週火曜日	15:00~16:15	トレーニング室 利用登録者	300円	骨盤まわりの筋肉をほぐすことで、腰痛など様々な症状の緩和やダイエット効果も期待できる教室です。
⑦リズム体操(※) (50人)	毎週水曜日	10:00~10:30		200円	エアロビクスはきつい！という方におすすめ！音楽に合わせてリズムカルに身体を動かす教室です。
⑧ステップエクササイズ (※) (15人)	毎週月曜日	15:00~15:30			ステップ台を使用し、リズムに合わせて昇降運動を行う足への衝撃が少ない有酸素運動の教室です。
⑨ボールエクササイズ (※) (15人)	毎週木曜日 毎週日曜日	10:00~10:30 15:00~15:30			中高年の人を対象に、バランスボールなどを使って楽しく全身を鍛える教室です。
⑩キックボックス (※) (15人)	毎週金曜日	19:30~20:00			音楽に合わせてキックやパンチなどの動作をしながら体幹を鍛え、気になる二の腕やお腹まわりをシェイプアップする格闘技系のフィットネス教室です。
⑪ヨガ(※) (剣道場50人、会議室40人)	毎週水曜日 毎週金曜日	10:30~11:45 20:00~21:15		300円	初心者でもストレッチヨガの心地良さが実感でき、心身ともに健康になれる教室です。
⑫コンディショニング (※) (15人)	毎週木曜日	15:00~15:15 15:20~15:35		200円	身体が硬い、運動を始めたばかり、久しぶりに運動する人など、今より効率良く動きやすい身体に整えていく教室です。
⑬お手軽ボディメイク(※) (15人)	毎週土曜日				身体全体のバランスを意識し、筋肉を緩めた後にウェストシェイプやヒップアップなど、ターゲットの部位にアプローチしたトレーニングを行います。
⑭フットサル教室	毎週火・木曜日	16:00~16:50 17:00~18:30	4歳以上の幼児 小学生	入会金2,500円 月会費4,000円~	雨を気にせず思いっきり練習しよう！ サッカーをもっとうまくなろう！
⑮バスケットボール教室	毎週水曜日	17:00~19:00	小学生	入会金2,500円 月会費5,000円	バスケットボールがもっとうまくなるよ！
⑯スポーツクラブ	毎週木曜日	17:00~18:30			スポーツが苦手な子にもお勧め！（器械体操・トランポリン・縄跳・ボールゲームなど学校体育全般）
⑰シルバー体操教室	毎週金曜日	14:00~15:30	中高年	入会金2,500円 月会費1,800円	ラケットテニスなどのニュースポーツ、柔軟体操など、スポーツを通じて交流の輪を広げましょう！
⑱総合レクリエーション スポーツクラブ		17:00~19:00	小学生～ 中学生	入会金2,500円 月会費5,000円	バレーボール、バドミントン、フットサル、体操など色々な種目に挑戦！運動部に所属しない中学生にもおすすめです。
⑲エンジョイトランポリン		16:00~16:50 17:00~18:30	成長や発達に心配・ 不安のある小学生 小学生～ 中学生		空中感覚楽しいよ！ 高く飛んでバランスを鍛えよう！

（※）印の教室への参加は、トレーニング室の利用登録が必要です。登録には、毎日実施しているビギナートレーニング（午前11時、午後7時開始、所要1時間）を受講してください。購入した時間券の利用可能時間内であれば、トレーニング室のご利用ができます。

■舎人スポーツパーク（赤堀1-1）

詳しくは ☎ 舎人スポーツパーク ☎ 728-7510

教室名	曜日	時間	対象	費用	内容
テニス教室	水曜日	午前10:00~ 正午	一般	入会金2,500円 月会費4,800円	基本から楽しく学べる硬式テニスの教室です。

詳細は
サン・アリーナの
ホームページへ。



ホームページには上記の通年開催教室のほか、これから募集する卓球教室やダイエット教室など最新のお知らせも順次掲載しますので、あわせてご覧ください！

第46回 東公民館サークル発表会

東公民館で誕生し、元気に活動しているサークルの「発表会」です。
日頃の成果をぜひ見に来てください。

詳しくは ☎ 東公民館 ☎ 728-7622 (月曜休館)

と き ▶ 4月19日(土) 午前10時～午後4時
20日(日) 午前10時～午後3時30分

ところ ▶ 東公民館

主 催 ▶ 東公民館サークル発表会実行委員会



【スケジュール】

19日(土)

部門	サークル名(内容) など
発表 10:10から	圏央手打そばクラブ、リコッタ♪ (リコーダー演奏)、ドレミ (ハーモニカ演奏)、イエローバード (ハワイアンバンド&フラダンス)、21太極拳サークル、桶川市民吹奏楽団
体験	つくし囲碁 (10:00～12:30) 桶川囲碁同好会 (13:00～15:30)
実演・販売	圏央手打そばクラブ、ぶちとまと (パンなど)
作品展示	彩流会 (油絵)、末広ペン習字サークル、翠陽会 (水彩・油彩)、パステル会 (パステル画)、カトレア会 (フラワーアレンジメント)、星墨会 (書道)、和布ちくちく (小物リメイク) ※販売あり、パッチワークわかば

20日(日)

部門	サークル名(内容) など
発表 10:10から	箏曲愛好会 (箏演奏)、カリンバ奏 (かなで)、桶川高校ダンス部 【特別出演】、OPW (ジャズ演奏)、ハーモニギタービギナーズ、ハーモニギター同好会
体験	太極拳サークルなごみ (①10:10から、②10:50から、③11:30から) ※各回定員6人 【先着順】 末広ペン習字サークル (13:00～15:00) ベニバナレザー
実演・販売	圏央手打そばクラブ、りんごの家 (焼き菓子など)
作品展示	19日(土)と共通、ベニバナレザー (レザークラフト)

子どもの感性を育てる、お箏の一日体験・ミニコンサート

春休み子どもお箏体験講座
4月5日(土) 午前10時～11時30分
加納公民館
小学生と保護者
12人【先着順】
50円(保険代)
飲み物、タオル、筆記用具
講師 ▼ 棚橋 華代井さん(華芳会)

**足つばから健康に！
足つばセルフマッサージ講座**

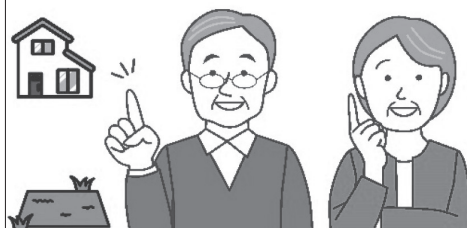
足つばや反射区を学び、もみほぐして健康に役立てましょう。
5月21日～6月4日の毎週水曜日 午後2時～3時30分(全3回)
桶川公民館
市内在住・在勤の人
※全3回に参加できる人
12人【先着順】
200円※事前集金
動きやすい服装、タオル、飲み物、筆記用具
講師 ▼ 宮下 東さん

申 4月23日(水)午前9時30分から、電話で、桶川公民館(☎772-3888)へ。(月曜休館)

問 加納公民館 ☎ 728-1040 (月曜休館)

申 不要

〈広告〉



「円満な相続の知恵と工夫」 参加無料

相続・不動産の基礎知識と具体例が学べるセミナーです

4/12 (土) 13:30～15:00
桶川市民ホール 大会議室

要:事前申込

講師は不動産と相続の実務経験がある専門資格保有者です

内田産業(有)不動産事業部

申込方法 ▶ 電話かHPの問合せフォーム ☎ 048-578-8840

<http://u-consulting.co.jp>



子育て広場

新聞紙で遊ぼう

詳しくは☎ 日出谷子育て支援センター「ぽかぽか」 ☎789-2581

親子で楽しめる新聞紙遊びの他、ふれあい遊びやおもちゃ作りも行います。

と き▶ 4月25日(金) 午前10時～11時

ところ▶ 日出谷子育て支援センター「ぽかぽか」

対 象▶ 市内在住の就学前児童と保護者

定 員▶ 10組【先着順】

費 用▶ 無料

申込み▶ 4月11日(金)午前9時30分から、電話、または直接、日出谷子育て支援センター「ぽかぽか」へ。

ミニミニ運動会

詳しくは☎ 駅前子育て支援センター「ほほえみ」 ☎774-9979

かけっこや体操で体を動かしたり、歌や大型絵本を楽しみます。

と き▶ 4月23日(水) 午前10時～11時

ところ▶ 駅西口公園

※雨天時は、駅前子育て支援センター「ほほえみ」

対 象▶ 市内在住の就学前児童と保護者

定 員▶ 12組【先着順】 費 用▶ 無料

持ち物▶ タオル、飲み物

申込み▶ 4月9日(水)午前9時30分から、電話または直接、駅前子育て支援センター「ほほえみ」へ。

応募要領

※①作品(短歌一人2首まで/ふりがなを付け、必ず楷書で記入) ②住所 ③氏名(ふりがな) ④電話番号を記入のうえ【郵送】【直接】または【Eメール】でお送りください。
※発表表：毎月の選考により、上位、短歌3首を応募順に掲載
※締切り：4月15日(火) 消印有効(今回の応募は、6月号の掲載となります)



【選者メモ】
全体にいい歌もありましたが、誤字や字余りの歌が一部にありましたので、事前に何度も推敲するのいいと思います。
また、短歌の種は日常の中にも多くありますので、よく観察して感動したことを歌にまとめてみましょう。
ただ、散文的に説明するのではなく、主題を絞って、読者が共感し、更に余韻も与えられれば、立派な短歌になると思います。

短歌

おけがわ文芸

小正月千し柿三つ買ひにけり考妣思ひて生家にひとり

末広 野原清

世の中でただ一人なる読者です妻の遺品の日記帳読む

坂田 小林茂之

冬晴れの刈田の跡の広き空遊覧飛行のセスナ機が飛ぶ

倉田 安中久遠

〈 広告 〉

学校法人北里研究所

北里大学メディカルセンター

「人間ドックのご案内」

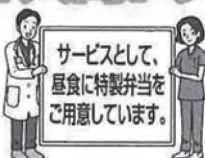
※桶川市の国民健康保険にご加入の方は
自己負担額、1日コース35,500円、
半日コース19,000円、脳ドック30,000円

【料金】一般基本コース

一日コース 66,000円

半日コース 49,500円 (2024年4月～新設)

※契約健康保険組合等からの補助がある場合は、コース及び金額が変わります。料金等の詳細はお問い合わせ下さい。



【オプション検査も多数ご用意しております】

胃カメラ	3,300円	頭部MRI/MRA	22,000円
胸部CT	11,000円	頸動脈エコー	6,050円
婦人科検診	7,700円	マンモグラフィー	4,950円

【ご予約・お問い合わせ先】

電話又は健康管理センター窓口で
2か月先(月末)までのご予約を
お受けしております。

☎048-593-1227(直通)・☎048-593-1212(代表) 北本市荒井6-100

月～金曜日10:00～16:00 ※土曜日、日曜日・祝日は休診

各施設からのお知らせ

 **坂田コミュニティセンター** ☎776-9106 

イベント	と き	内 容
ミナツド イベント： パイブレード エックス	4月19日(土) 11:00～18:00 (開場10:30)	屋内イベント ▶おぢいさんの店 第8回B4ストアカップG2大会 屋外イベント ▶キッチンカーの出店 詳しくは、坂田コミュニティセンターへ。

 **ベに花ふるさと館** ☎729-1611 

イベント	と き	内 容
おけがわ 手づくり マーケット	4月6日(日) 10:00～15:00	ハンドメイドのフリーターが大集合！あなたのお気に入りのものがきっと見つかるはず！
べに花 ふるさと館 初夏の集い	5月5日(月・祝) 10:00～15:00	中庭でふるさと館まつりを開催！！

その他▶うどん・そば打ち、陶芸、木工、書道の各教室については問い合わせてください。

 **響の森さいたま文学館** ☎789-1515 

内容	とき・ところ	費用など
文学館× 映画上映 「グランド・ ホテル」	4月20日(日) ①開場 9:30 上映 10:00 ②開場 13:30 上映 14:00 文学ホール	費用 ：無料(要整理券) 申込み ：2階図書室にて整理券配布中
文学作品の ゆかりの名所 をテクテク 散歩 草加の巻	4月27日(日) 13:00～15:00 草加松原周辺	費用 ：無料 定員 ：30人【先着順】 申込み ：電話で、さいたま文学館へ。

 **響の森 市民ホール** ☎789-1113 

四季のコンサート20 ～ヴァイオリン・クラリネット・ピアノによる三重奏の調べ～

と き▶4月13日(日) 開場13:30 開演14:00
と ころ▶大ホール
費 用▶大人:3,000円(税込) 高校生以下:2,000円(税込)
※未就学児入場不可
主 催▶トリオ プリマベアラ

ジョイントコンサート

と き▶4月20日(日)
開場 13:00 開演 13:30 終演予定 16:20
と ころ▶大ホール **費 用**▶無料
主 催▶桶川市吹奏楽団体連絡会、ジョイントコンサート2025実行委員

桶川市図書館
Okegawa Public Library



中央図書館 ☎786-6353
川田谷図書館 ☎786-8846

桶川図書館 ☎771-0303
坂田図書館 ☎783-2150



紙芝居の制作講座

図書館では、「桶川の昔話・民話」を題材に、紙芝居を制作します。興味のある人は、一緒に学んでみませんか。
と き▶5月17日(土) 14:00～16:00
と ころ▶坂田コミュニティセンター 多目的室1・2
対 象▶一般
定 員▶30人【先着順】
費 用▶無料
講 師▶中平 順子さん【子ども文化研究家】
申込み▶4月15日(火)から、電話、または直接、市内各図書館へ。

子ども読書の日スペシャルおはなし会

4月23日の「子ども読書の日」を記念して、ボランティアの皆さんによるおはなし会をします。多彩な内容です。ぜひ親子で参加してください。
と き▶4月27日(日) 14:00～14:40
と ころ▶おけがわマイン3階 イベントスペース
対 象▶幼児から小学校低学年までの子どもと保護者
定 員▶30人【先着順】
費 用▶無料
申込み▶不要。詳しくは、中央図書館へ。

各施設では、掲載した情報以外にも様々なイベントを開催しています。詳しくは、各施設HPへ。