

# いっしょにDOですか?

おけがわイベント情報局

シルバーニュースポーツ教室  
参加者募集!



内種目▼室内グラウンド・ゴルフ、スクエアステップ、モルック、マットス、ボッチャなど

時5月12日～6月9日の毎週火曜日午後1時30分から3時30分まで(全5回)

場サン・アリーナ

対市内在住

定50人【先着順】  
費250円(保険代)

持運動できる服装、室内用シューズ、汗拭きタオルなどに、費用を持参し、直接、生涯学習・スポーツ推進課へ。

※代理申込の場合は、氏名・住所・電話番号・生年月日を確認し、申し込みください。

生涯学習・スポーツ推進課

☎788-4972

前期ミニバレー教室  
参加者募集!



内ビーチボールに似たビニール製のボールで、誰でも、手軽に、楽しく出来るミニサイズのバレーボールです。

※9月6日(日)にサン・アリーナでミニバレー大会を開催予定です。

時5月11日～6月15日の毎週月曜日午後7時から9時まで(全6回)

場東中学校体育館

対市内在住・在勤の人

定40人【先着順】  
費1,000円(保険代含)

持運動できる服装、室内用のシューズ、汗拭きタオルなどに、費用を持参し、直接、生涯学習・スポーツ推進課へ。

※代理申込の場合は、氏名・住所・電話番号・生年月日を確認し、申し込みください。

生涯学習・スポーツ推進課

☎788-4972

ジュニアバドミントン教室  
前期(楽しく・はねつき)

時4月24日～6月26日の毎週金曜日午後7時30分～9時30分

分(全10回)

対市内の小学生

定32人【先着順】  
費3,000円(会場使用料、シャトル代、保険料、記念フोटなど) ※当日徴収

持ラケット・体育館シューズ・汗拭きタオル・飲み物

時4月12日(日)午前8時から、電話で、大沼(☎090-4058-5304)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。

## 県民活動総合センター

通史で学ぶ中国の歴史・女真(満州)族の台頭から清の全盛期(康熙帝、雍正帝、乾隆帝)へ

時4月11日、25日、5月16日、30日、6月13日の土曜日午後1時30分から3時まで(全5回)

定80人【先着順】  
費8,400円(教材費込)

申電話、直接、またはHPで、生涯学習担当(☎728-7113)へ。

# ねんりんピック 彩の国さいたま2026 ボランティア募集!

詳しくは☎ねんりんピック事業推進担当☎788-5843

内受付・会場案内、おもてなし活動、環境美化活動など

時11月7日(土)午後3時から6時まで  
8日(日)、9日(月)午前9時から午後4時まで  
※活動内容により多少の変更有。

内市内在住・在勤・在学の中学生以上  
※複数日に参加できる人優先  
※中学生や高校生は原則、土日のみ参加可能  
※18歳未満(応募時点)の人、または高校生は、保護者の同意必須

定30人【先着順】

時4月1日(水)から8月31日(月)までに、所定の応募用紙を記入し、直接、郵送、FAX、電子メール、または電子申請で、ねんりんピック事業推進担当へ。  
※応募用紙は市HP、または窓口に設置しています。

市では「インディアカ交流大会」を開催するべに



# 第47回 東公民館サークル発表会

詳しくは ☎東公民館 ☎728-7622 (月曜休館)



東公民館で誕生した、元気に活動しているサークルの日頃の成果を発表します。

時 4月18日(土)午前10時～午後4時 19日(日)午前10時～午後3時30分

場 東公民館

他主催 ▶ 東公民館サークル発表会実行委員会

	18日(土)	19日(日)
発表 (10:10から)	圏央手打そばクラブ、カリンバ奏 (かなで) イエローバードwithフラダンスウルプア (ハワイアン バンド&フラダンス)、太極拳サークルなごみ、桶川市 民吹奏楽団	箏曲愛好会 (箏演奏)、リコッタ♪ (リコーダー演奏)、ド レミ (ハーモニカ演奏)、OPW (ジャズ演奏)、ハーモニ ギター同好会
体験	つくし囲碁 (10:00～15:30)	・21太極拳サークル (①10:10～、②10:50～、③11:30～) ※各回定員6人【先着順】 ・なでしこの会・水仙 (3B体操) (13:00～15:00) ・末広ペン習字サークル (13:00～15:00)
販売	圏央手打そばクラブ、ぶちとまと (パンなど)	圏央手打そばクラブ、かなで (焼き菓子など)
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、販売有)、パッチワークわかば (販売有)、ペニ バナレザー (※19日のみ、レザークラフト、販売有)	

情報ステーション

健康ステーション

いっしょにDOOですか

まちの話題

**東公民館**  
パソコンを基礎から学べる  
パソコン基礎講座



内 文字入力やインターネット、  
メールの利用方法などを一か  
ら学べます。

① Windows11の基本操作と  
基本設定 (Win11他) ② Word  
で文字入力 ③ Excel表作成と  
入力 ④ インターネットの利用  
Windowsアップデート

時 4月23日～5月21日の毎週  
木曜日午前10時から正午まで  
(全5回)

市内在住・在勤(ボランティア  
を含む)の人

定 17人【先着順】  
費 2,500円 (テキスト代  
など)

特 筆記用具、ノートパソコン  
(Microsoft Officeインス  
トール済みのWindows11、  
または、延長サポート処理済  
のWindows10) ※持参が難  
しい人は、問い合わせくださ  
い。

共 主催 ▶ 桶川一ネット(ボ  
ランティア団体)

申 4月5日(日)午前9時30分か  
ら4月17日(金)までに、電話で

東公民館 (☎728-7622)  
へ。(月曜休館)

Let'sトライ  
ウォーキング  
(東側7km)



コース ▶ 駅西口公園～坂田弁  
天公園～わんぱく村～坂田谷  
津谷遺跡公園～駅西口公園

時 4月23日(木)午前8時30分集  
合、正午頃解散予定(小雨決  
行)

場 駅西口公園(けやき通り側藤  
棚付近集合)

定 30人【先着順】  
費 100円 (保険代) ※当日集金

他 主催 ▶ 市健康づくり市民会  
議ウォーキング部会

特 飲み物、雨具、ウォーキン  
グに適した服装、履きなれた  
靴

申・固 4月2日(木)午前9時か  
ら16日(木)午後5時までに、電  
話または直接、健康増進課(☎  
786-1855)へ。

※持病のある人は、主治医に  
相談し、申し込みください。

詳しくは ☎自治振興課 ☎788-4920、✉jichi@city.okegawa.lg.jp

## にほんごきょうしつ はるのコース (Japanese Language Class Spring Course)

**FREE**

にほんごを べんきょうしたい がいこくじんに ボランティアがおしえます

時 4月9日～7月23日 毎週木曜日午後7時～8時30分  
(Apr.9～Jul.23 every Thursday 7:00pm～8:30pm)

※5月28日は休み (day off : May.28)

場 おけがわこうみんかん

他 主催 ▶ おけがわ日本語友の会、桶川市

日本語を教える  
ボランティア募集中!  
知識がなくても大丈夫です  
気軽に見学に来てください

# 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います。運動で楽しく健康づくり・体力づくりをしてみませんか？

## ■サン・アリーナ (☎787-5111、下日出谷西2-4-1)

教室名(定員)	とき	対象	費用	内容
①すこやか体操 (会議室30人、剣道場50人) 	月・水・金 9:30~10:30	概ね 65歳以上	200円	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
②エアロビクス(※) (50人) 	月 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、初心者から上級者まで爽やかな気分になれる教室
③お手軽筋力アップ (※)(15人) 	水・金 15:00~15:30 土 10:00~10:30		200円	中高年の健康維持に不可欠な筋力の維持向上を目的とした教室
④すっきり柔軟体操 (※)(15人) 	火・金・日 10:00~10:30			ストレッチボールなどの道具を使い、硬くなった筋肉をほぐし、関節の動きをよくして、体のゆがみを整えけがの予防に繋げる教室
⑤ソフト・バランス 体操(50人) 	第2・4火 13:30~14:30		概ね 65歳以上	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
⑥骨盤体操(※) (50人) 	火 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
⑦リズム体操(※) (50人) 	水 10:00~10:30 金 15:00~15:30		200円	エアロビクスはきつい！という人におすすめ。音楽に合わせてリズムカルに身体を動かす教室
⑧ステップエクササイズ (※)(15人) 	月 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
⑨ボールエクササイズ (※)(15人) 	木 10:00~10:30 日 15:00~15:30			バランスボールなどを使って気持ちよく身体を動かしながら自然と笑顔になれる教室
⑩ヨガ(※) (50人) 	水 10:30~11:45 金 15:30~16:45		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
⑪コンディショニング (※)(15人)	木 15:00~15:15 15:20~15:35		200円	身体が硬い、運動を始めたらばかり、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
⑫お手軽ボディメイク(※) (15人)	土 15:00~15:15 15:20~15:35	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。		
⑬フットサル教室	火 16:00~16:50 火・木 17:00~18:30	成長や発達に 心配・不安のある小学生 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！ ボールタッチ・判断の速さ・チームワークが身につくよ！
⑭バスケットボール教室	水 17:00~18:50	小学生		コーチが優しく基本を指導します。 バスケットボールがもっとうまくなるよ！
⑮スポーツクラブ	木 16:00~16:50 木 17:00~18:30	成長や発達に 心配・不安のある小学生 小学生	入会金2,500円 月会費5,000円	基礎的な運動能力と体の使い方が身につくよ！ (マット運動・鉄棒・縄跳・ボールゲームなど学校体育全般)
⑯シルバー体操教室 	金 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や柔軟体操など、スポーツを通じて交流の輪を広げましょう！
⑰総合レクリエーション スポーツクラブ	金 17:00~18:20	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。
⑱エンジョイトランポリン	金 16:00~16:50 金 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！ 運動が苦手な子も夢中になれるスポーツです。

4月からメインアリーナで床工事が予定されているため、予告なく教室の場所・時間が変更になる可能性があります。

(※)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 (☎728-7510、赤堀1-1)

教室名	とき	対象	費用	内容
テニス教室	水 10:00~12:00	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 初心者から経験者まで参加できます。



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！

サン・アリーナのホームページはこちら→

# 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

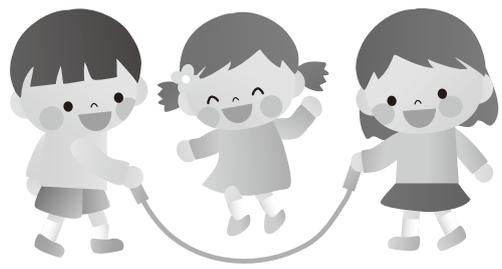
- ☑親子で出来る、新聞紙を使った様々な遊び方を  
楽しみましょう。
- 時 4月24日(金)午前10時から11時まで
- 場 日出谷子育て支援センター「ぽかぽか」
- ☑市内在住の就学前児童と保護者
- 定 10組【先着順】
- ☎ 4月10日(金)午前9時30分から、電話、または直接、  
日出谷子育て支援センター「ぽかぽか」へ。



## 体を動かして遊ぼう

詳しくは☎  
駅前子育て支援センター「ほほえみ」 ☎774-9979

- ☑体操をしたり、登ったりくぐったりして体を  
動かします。歌やお話の時間もあります。
- 時 4月22日(水)午前10時から11時30分まで
- 場 駅前子育て支援センター「ほほえみ」
- ☑市内在住の就学前児童と保護者
- 定 12組【先着順】
- ☎ タオル、飲み物
- ☎ 4月8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。



## ふらっと、おげがわ

俳句 テーマ「新」

春の色黄から始まり紫に	山口宏子
芍薬新芽顔出す春近し	大塚正司
野遊びや新築二軒様変わり	上松文雄
入学の白のソックス愉しさふ	志甫敏寿
新梢のひかり零るる隅路かな	野原清
朽ち果てし古木の根際に新芽萌ゆ	杉崎匡
初曾孫新米ママのぎこちなさ	森清子
早春や温故知新の余生かな	室園勝美
新しき名札の下がる牡丹の芽	山下恭子
新年も昨日と同じ日の出かな	みきお
新曲にアダモ歌うや春の恋	長澤伸子
新聞の文字の匂ひや春の暁	小林茂之
バスを待つ吐く息白し初氷柱	寺島捷代
羅漢みな耳たぶ豊か冬麗ら	柴田靖子

### 作品募集中

テーマ「新」

締切日 写真▼4月10日(6月号) 短歌▼5月8日(7月号)  
●応募方法：1人1作品/月、作品ジャンル、名前(雅号)、  
住所、電話番号を記載し、メール、郵送《必着》、または  
直接、秘書広報課(☎788-4901)へ。