

# 回覧



第215号 令和6年8月9日発行

## 久那公民館だより



発行 久那公民館 秩父市久那2183-1 tel 22-1495

久那の世帯数及び人口(令和6年8月1日現在)

| 町会名 | 世帯数 | 男   | 女   | 合計    |
|-----|-----|-----|-----|-------|
| 上久那 | 58  | 72  | 66  | 138   |
| 中久那 | 300 | 368 | 367 | 735   |
| 巴川  | 118 | 128 | 142 | 270   |
| 合計  | 476 | 568 | 575 | 1,143 |

認知機能向上◎

転倒予防◎

主催講座参加者募集

# スクエアステップ体操教室

スクエアステップとは・・

四角で区切られたマットを前後・左右に様々なパターンで動きます。脳と体を楽しく動かし、転倒予防、認知症予防に効果的!

今回は参加しやすいお試し全3回の教室です。お気軽にご参加ください。

◇日時 9月3日(火), 17日(火), 10月1日(火)

10:00~12:00 (全3回)

◇会場 久那公民館 集会室

◇参加費 無料 ◇講師 関根 裕子 先生

◇定員 16名 (65才以上の方に特におすすめ)

◇持ち物 上履き・水筒・タオル

(動きやすい服装でお越しください)

◇申込み 8月19日(月) 9:00~

お電話または窓口へ ☎22-1495 ※受付初日は電話のみ



あたま  
?!



からだ



こころ



裏面にも

お知らせが

あります!

## 文化祭出品作品大募集

参加賞が  
できます!

令和6年度

～久那公民館文化祭～

10月20日(日)10:00～15:30

絵画・写真・手芸・工芸・書道・・・等々  
皆様の素敵な作品を、一般出品としてひろく募集いたします。

出品方法は電話や窓口へお尋ねください。

受付期間 9月9日(月)～10月11日(金)

子どもの作品も大歓迎◎

待ってます♡

## 久那町会



7月6日 健康講演会を行いました。みかみ鍼灸整骨院の院長 三上孝先生をお招きし、鍼灸の基礎知識や体心の強化ができる体操などを楽しく教えていただきました。

## 久那公民館をご利用ください

### 証明書を交付しています

- ◇ 住民票の写し (マイナンバーの記載はできません)
- ◇ 印鑑登録証明書 (印鑑登録証をお持ち下さい)
- ◇ 戸籍謄本・抄本など (秩父市に本籍がある方・広域交付はできません)
- ◇ 所得課税証明書など



### 配布しています

- ◇ ごみカレンダー
- ◇ 利鼠剤(サツチューン)→ネズミ退治
- ◇ 殺虫剤(デミリン発砲錠)→ユスリカ幼虫、チョウバエ幼虫退治
- ◇ 紙おむつ用ごみ袋※秩父市に住所を有するお子さんで、3歳の誕生日まで  
1ヶ月あたり可燃ごみ中型袋5枚、年間60枚以内支給されます。



### 図書の貸し出し

久那公民館のロビーには、市立図書館のさまざまなジャンルの本が約200冊あります。ぜひご利用ください。

