

～三郷市立希望の郷交流センター～

希望の郷だより

Vol.9

秋 号

令和7年10月1日

発行

主な募集記事

10/20㊦ハワイアンフラダンス体験会 10/23㊦ウォーキング体験会

10/21㊦～10/31㊦きぼうdeハッピーハロウィン

10/24㊦・11/19㊦無料スマホ教室 11/10㊦ALSOKほっとライフ講座

詳しくは2,3ページをご覧ください。



▲秋の運動キャンペーン第1弾「希望の郷交流センターですこやかみさと健康体操をやってみよう！」を開催しました♪

秋の運動キャンペーンとして、9月2日㊦から全8回「すこやかみさと健康体操」を実施し、延べ246人のかたにご参加いただきました。モニターの映像を見ながら職員と一緒に体を動かし、参加者からは「体がすっきりした」「気持ちよく運動できた」といった声が寄せられました。



募集

ハワイアンフラダンス
体験会

チラシはこちら

フラダンスは、フレイル予防に効果があるとされています。身体を動かすことが好きなかたはもちろん、運動不足が気になるかたも、楽しく身体を動かしましょう！

日時 10月20日(月) 午後2時～3時
場所 2階多目的室
参加費 無料
対象 フラダンスに興味のあるかた
募集 20人(申込先着順)
講師 Mehana Ka Hula 清水 千春 氏
内容 フラダンスの基本ステップや手の動きを中心に、無理なく楽しみながら身体を動かします。初心者のかたも安心してご参加いただけます。

持ち物 水筒など水分補給できるもの、タオル
申し込み

受付中(定員になり次第終了)。
希望の郷交流センターに電話、または1階管理事務室窓口にて直接お申し込みください。



募集

秋の運動キャンペーン
ウォーキング体験会

チラシはこちら

体力づくりやリフレッシュに最適！
楽しみながら健康づくりができるウォーキング体験会を開催します。
普段ウォーキングをしているかたも、これから始めたいかたも大歓迎です。
ぜひ一緒に歩いてみませんか？

日時 10月23日(木) 午前10時～11時30分
(受付 午前9時30分～)

場所 2階会議室AB
参加費 無料
対象 イベントに興味関心のある18歳以上のかた
募集 20人(申込先着順)
講師 三郷市健康推進課 職員
内容 ウォーキングのポイントや効果に関する講話のあと、実際にウォーキングを行います。

持ち物 汗拭きタオル
※スポーツ飲料を1人1本プレゼント

申し込み
受付中(定員になり次第終了)。
希望の郷交流センターに電話、または1階管理事務室窓口にて直接お申し込みください。

第2弾



【イベント情報】

募集

きぼうde
ハッピーハロウィン

チラシはこちら

日本でも広く楽しめるようになった“ハロウィン”。みんなで楽しみましょう！

ハロウィンバッグづくり



10月31日(金)ハロウィン当日、北児童館で子どもたちに配布するお菓子を入れるバッグを手作りで準備します。協力してくださったかたには、後日お礼の品を差し上げます。

日時 10月21日(火)～24日(金)、10月27日(月)～30日(木) 午前10時～午後3時

場所 1階多目的スペース
バッグ作成キット配付、作業場所
※交流スペースでも作業可能です。

参加費 無料
対象 事業に関心のある18歳以上のかた
募集 制限なし※材料がなくなり次第終了
申し込み 不要。直接会場にお越しください。

フォトスポット

ハロウィンの雰囲気を感じながら写真撮影ができるフォトスポットです。仮装をして来館されるかたも大歓迎です。

日時 10月24日(金)～31日(金)
午前9時～午後9時

場所 1階交流スペース、
デジタルサイネージ前

参加費 無料
対象 事業に関心のあるのかた
申し込み 不要。直接会場にお越しください。



お菓子のプレゼント

日時 10月31日(金) 午後1時～4時30分
場所 1階交流スペース

参加費 無料
対象 事業に関心のある18歳以上のかた
募集 50人(先着順)
内容 以下のいずれかに該当するかたへ、お菓子をプレゼントします。

1. オレンジ色または紫色の物を身につけて来館
2. ハロウィン仮装をして来館
※子どもたちへのお菓子プレゼントは、同日北児童館で行います。
※希望者に仮装グッズの貸出あり。
申し込み 不要。直接会場にお越しください。

募集

無料スマホ教室
インターネット講座編

チラシはこちら

「スマホでインターネットを使ってみたいけれど、ちょっと不安…」そんなかたに向けた、やさしいスマホ教室です。
日常生活に役立つ内容を、実際にスマホを操作しながら学べます。



日時 10月24日(金)・11月19日(木)
第1部：午前10時～11時
第2部：午後1時～2時(各日共通)
※1日2回開催しますので、好きな時間を選んでお申し込みください。

場所 2階会議室B
参加費 無料
対象 スマホのインターネット基本操作を学びたいかた
募集 各日各回10人(申込先着順)
講師 福祉のニッカ 若林 誠治 氏
内容 『インターネット講座編』

インターネットとは何か、ブラウザアプリの使い方、検索の方法と結果の見方、天気やニュースなどの検索例、安全に使うための注意点 他

申し込み
受付中(定員になり次第終了)。
希望の郷交流センターに電話、または1階管理事務室窓口にて直接お申し込みください。

募集

ALSOKほっとライフ講座
～楽しく学ぶ高齢者詐欺防止～

チラシはこちら

振り込め詐欺やひったくり、自宅への侵入窃盗など、高齢者を狙った犯罪が増加しています。この講座では、高齢者を標的とした犯罪の傾向と対策について、カルタ遊びを楽しみながら学びます。防犯とセキュリティ分野で豊富な実績を持つALSOK株式会社が講師です。

日時 11月10日(月) 午後2時～3時
場所 2階会議室A

参加費 無料
対象 事業に関心のあるかた
募集 20人(先着順)
講師 ALSOK株式会社
内容 ALSOKオリジナルのカルタ型教材を活用し、カルタ遊びを楽しみながら高齢者詐欺の防止方法を学びます。
申し込み 不要。直接会場にお越しください。



【施設情報】



案内

温浴室(公衆浴場)で
リフレッシュしませんか？

チラシはこちら

あたたかいお風呂で、心も身体もほっとひと息つきませんか？

対象 三郷市在住で60歳以上のかた
※ご利用には登録手続きが必要です。
本人確認のため、運転免許証、マイナンバーカードなど、公的機関が発行したものをご用意ください。

利用日時 ①～④ 午前10時30分～午後3時30分
受付 午前9時15分～午後3時

※ご利用は先着順です。事務室窓口で利用者登録証をご提示ください。
※午後3時30分から清掃を行いますので、それまでにご退室ください。
※午後3時以降に待合イスでお待ちのかたは、ご利用いただけません。

利用料 無料
持ち物 タオル、石鹸、シャンプー、ドライヤーなど。各自でご準備ください。

利用上のお願
次のような場合はご利用はお控えください。

- ・お酒を飲んでいるとき
- ・体調が悪いとき
- ・下痢をしているとき
- ・出血やケガをしているとき
- ・皮膚の病気があるとき※医師の許可がある場合を除きます

気持ちよく使っていただくために

- ・洗い場が空いていることを確認してからお入りください。
- ・浴槽に入る前に、全身を石けんで洗ってください。
- ・毛染め・散髪・洗濯はご遠慮ください。
- ・立ったままシャワーを使わないでください。
- ・洗い場での歯みがきや痰・唾を吐く行為はご遠慮ください。
- ・脱衣所・浴室内での携帯電話やスマートフォンの使用はおやめください。

みなさまのご利用をお待ちしています。

令和7年

希望の郷カレンダー

日付	曜日	10月	曜日	11月	曜日	12月
1	水	貸出ｽﾍﾞｰｽ(令和8年2月分) 仮予約申請期間	土	貸出ｽﾍﾞｰｽ(令和8年3月分) 仮予約申請期間	月	貸出ｽﾍﾞｰｽ(令和8年4月分) 仮予約申請期間
2	木		日	市役所出張所休所日	火	
3	金		月	市役所出張所休所日	水	
4	土	市役所出張所休所日	火	【文化の日】	木	
5	日	市役所出張所休所日	水		金	
6	月	・旬を楽しむ料理教室～秋の味覚編～	木		土	市役所出張所休所日
7	火		金		日	市役所出張所休所日
8	水		土	市役所出張所休所日	月	
9	木		日	市役所出張所休所日	火	
10	金	・かわり湯	月	・アルソック防犯講座 ・かわり湯	水	・かわり湯
11	土	貸出ｽﾍﾞｰｽ(令和8年2月分) 抽選日	火	貸出ｽﾍﾞｰｽ(令和8年3月分) 抽選日	木	貸出ｽﾍﾞｰｽ(令和8年4月分) 抽選日
12	日	貸出ｽﾍﾞｰｽ(令和8年2月分)抽選結果確認 利用申し込み期間	水	貸出ｽﾍﾞｰｽ(令和8年3月分)抽選結果確認 利用申し込み期間	金	貸出ｽﾍﾞｰｽ(令和8年4月分)抽選結果確認 利用申し込み期間
13	月	市役所出張所休所日 【スポーツの日】	木		土	市役所出張所休所日
14	火		金		日	市役所出張所休所日
15	水		土	市役所出張所休所日	月	
16	木		日	市役所出張所休所日	火	
17	金		月		水	
18	土	全館休館日	火		木	
19	日	貸出ｽﾍﾞｰｽ(令和8年2月分)三郷市民優先 申し込み期間	水	貸出ｽﾍﾞｰｽ(令和8年3月分)三郷市民 優先申し込み期間	金	貸出ｽﾍﾞｰｽ(令和8年4月分)三郷市民 優先申し込み期間
20	月	・ハワイアンフラダンス体験会 ・かわり湯	木	・無料スマホ教室 ・かわり湯	土	・かわり湯
21	火	・きぼうdeハッピーハロウィン	金	・ヨガ体験会	日	市役所出張所休所日
22	水		土	市役所出張所休所日	月	・季節の湯《ゆず湯》
23	木	・ウォーキングイベント	日	市役所出張所休所日	火	
24	金	・無料スマホ教室	月	市役所出張所休所日	水	
25	土	市役所出張所休所日	火	【勤労感謝の日】 【振替休日】	木	
26	日	市役所出張所休所日	水		金	
27	月		木		土	市役所出張所休所日
28	火		金		日	・かわり湯 市役所出張所休所日
29	水		土	市役所出張所休所日	月	全館休館日
30	木	・かわり湯	日	・かわり湯 市役所出張所休所日	火	令和7年12月29日～
31	金				水	令和8年1月3日

【編集・発行】三郷市立希望の郷交流センター（指定管理者 社会福祉法人三郷市社会福祉協議会）

〒341-0003 埼玉県三郷市彦成三丁目7番19号 TEL 048-953-9601 FAX 048-957-8150

開館時間 日曜日～土曜日午前9時～午後9時（北児童館 午前9時～正午、午後1時～5時）