



## 令和6年度さくらパル事業

### 健康体操inさくらパル ～みんなで楽しく健康づくり3B体操～

ボール・ベル・ベルターを使って楽しみながら体操をしましょう！

10月3・10・17・24日(木)全4回 10:00～11:20  
1階多目的室

対象：市民（60歳以上・在勤含む）

費用：1人1,000円 ※10/3(木)初回集金 ※全4回分

持ち物：うわばき・飲み物 定員：先着10名

講師：(公社)日本3B体操協会 柴田 久美子 さん・澤田 久子 さん

申込期間：9月 7日(土)10:00～10月2日(水)17:00まで

申込方法：Web・電話申込・さくらパル受付にて

動きやすい服装で  
お越しください

申込は  
コチラ▶



### 【市民大学講座】 食べて学ぼう♪薬膳講座

おいしい薬膳を食べながら腸活を始めましょう！

11月10日(日) 10:30～12:00 (受付開始 10:00～) 2階会議室

対象：市民(在勤・在学可) 費用：1,000円 ※当日集金

持ち物：筆記用具 定員：先着20名

申込期間：10月10日(木)11:30～11月 9日(土)17:00

申込方法：Web申込にて

申込はコチラ▼

※講座受講中、試飲・試食があります。

※食物アレルギーがある方は、事前に  
さくらパルまでご連絡ください。



講師  
霜崎 ひろみ さん

・フェミニン望診主宰  
・国際薬膳師 ・上級望診法指導士

#### 9月の休館日

9月 2日(月) ・ 9月17日(火)  
9月30日(月)

※9月17日(火)は臨時休館日です



#### 10月の休館日

10月 7日(月)  
10月21日(月)

### 認知症の予防と早期発見のためにできること

～もしかして認知症？と不安を感じたあなたに、  
生活習慣から予防できることがあります～

動きやすい服装で  
お越しください

9月21日(土) 10:00～11:30 (受付 9:30～)

さくらパル1階 多目的室

申込はこちら▼

対象：市内在住・在勤の市民

費用：300円 ※当日集金

持ち物：うわばき・飲み物

定員：先着20名

講師：戸田中央総合病院リハビリテーション科 宇田川 薫 さん

申込期間：9月20日(金)17:00まで

申込方法：Web・電話申込・さくらパル受付にて

※戸田広報8月号において、講師を「渡邊路子さん」と掲載させていただきましたが、都合により講師が変更となっております。何卒ご了承くださいませよう、お願い申し上げます。



### 知って得するお薬との上手な付き合い方

～健康で快適な生活を送るために正しい飲み方をマスターしましょう～

10月19日(土) 10:30～11:30 (受付 10:00～)

さくらパル1階 多目的室

対象：市内在住・在勤の市民

費用：300円 ※当日集金

持ち物：うわばき・飲み物

定員：先着20名

講師：戸田中央総合病院 薬剤科 宮野 由香理 さん

申込期間：9月21日(土)11:30～10月18日(金)17:00まで

申込方法：Web・電話申込・さくらパル受付にて

申込はこちら▼



### さくら商店



#### さくら商店の営業時間

10:00～夕焼けチャイム

※さくらパル休館日・臨時休館日は  
お休みです。

夕焼けチャイム

9月 1日～9月30日 17:30

10月 1日～3月14日 16:30



# 戸田市文化会館情報

戸田市文化会館 9・10月の休館・臨時休館日  
9/11(水)・10/9(水)・10/10(木)

## 第17回戸田音楽祭ファミリーコンサート 親子でルンルン音楽会 <前売中>

と き/11月9日(土) ①11:00~ ②13:30~ ③15:30~  
※各回45分(休憩なし)  
会 場/2階展示室  
チケット/全席自由 ファミリー席2,000円(ご家族に限り4名様まで入場可)  
追加1名につき300円(1ファミリー席につき追加は2名様まで)  
※各部・先着30組まで ※いずれの部も0歳から入場可  
販売場所/電子チケットteket(電子チケットのみ)  
※文化会館窓口、さくらパルでの販売はありません。

詳細・申込は

こちら▼



親子でルンルン音楽会 前回写真

制作協力/ムジカベベ0才からの音楽会  
後 援/戸田市

## ガチャピン・ムックのサーカスエコロジカル

と き/令和7年1月26日(日) 14:00~  
チケット/全席指定 一般 3,000円  
高校生以下 1,500円

詳細は  
こちら▶



©ガチャムク



©TEAMパフォーマンスラボ

前売開始/10月26日(土) 10:00~

※市民先行・友の会先行販売(抽選)あり ※さくらパルでのお申込はできません

販売場所/文化会館、文化会館Webチケットサービス、さくらパル 他

## 令和6年能登半島地震復興支援チャリティーコンサート 東京大衆歌謡楽団 昭和の歌謡コンサート

と き/令和7年2月11日(火・祝) 15:00~  
チケット/全席指定 3,000円

詳細は  
こちら▶

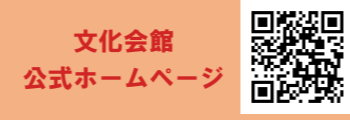


文化会館公式SNS  
SNSで様々な情報を発信  
しています!  
ぜひチェックしてください!

前売開始/10月12日(土) 10:00~

販売場所/文化会館、文化会館Webチケットサービス、さくらパル 他

イベントの詳細に関しては、各事業チラシまたは文化会館HPをご確認いただくか、  
文化会館までお問合せください。(048-445-1311)



文化会館  
公式ホームページ

# 戸田市 スポーツセンター情報

戸田市スポーツセンター9・10月の休場・臨時休場日  
9/10(火)・9/11(水)・10/9(水)・10/10(木)

## 市民健康増進事業「水の上でヨガを楽しむ!プールでSUP YOGA」参加者募集中!

水の上に浮かべたボードでヨガを楽しむ、新感覚のフィットネス「サップヨガ」のイベントを開催します!  
サップヨガを通し、体幹強化だけでなく、リラックス&リフレッシュをしましょう。

日 時:令和6年10月5日(土) ①10:00~11:00 ②11:15~12:15(2部制)  
対 象:16歳以上 定員:各部16名 ※申込者多数の場合は市内在住者優先のうえ抽選

場 所:戸田市スポーツセンター 屋内プール

持 ち 物:水着・水泳キャップ・タオル・飲み物(水・お茶・スポーツドリンク※ペットボトルなど蓋付の物)

参加費:3,000円(ボードレンタル料・プール入場料・保険料・税込)

申込期間:令和6年8月28日(水)から9月16日(月祝)まで

9月17日(火)にメールにて当落発表

申込方法:戸田市スポーツセンターホームページ「イベント情報」よりWEB申込み

## 9月スポーツ教室体験 参加者募集中

「スポーツセンターの教室を始めてみたいけど、実際の教室ってどんな感じなんだろう?」「子どもに習い事として通わせたいけど、教室の先生や他の受講生と楽しく過ごせるのかな?」そんな方に向けて、教室体験を実施いたします!

対象教室:戸田市スポーツセンターホームページよりご確認ください。参加費:1回500円(保険料・税込)

申込期間:8月21日(水)9:00~教室実施日の前々営業日まで(先着順受付)

申込方法:戸田市スポーツセンターホームページ「イベント情報」よりWEB申込み

注意事項:参加は同一年度内において1人につき1回限り

持ち物についてはホームページ掲載の日程表裏面をご確認ください

通常教室に体験枠として参加していただきます

体験料は当日現金にて集金します

HPイベント情報  
一覧はコチラ▼



スポーツセンター  
公式ホームページ



# さくらパルからののお知らせ

▶9月の抽選予約(2024年12月分)で  
当選された方の支払期限は下記の日付となります。

9月29日(日) ※9月30日(月)は休館日となります。

▶粗大ゴミ収集券を販売中です。(1枚400円)

(午後4時から午後7時まで)

9月 4日(水) 9月18日(水)  
10月 2日(水) 10月16日(水)

お問合せ:戸田市こども青少年部  
児童青少年課 青少年担当へ  
(048-441-1800)



## サークルメンバーの 募集掲示を出してみませんか

さくらパルの多目的室や会議室を利用されているサークル団体の方は、館内に設置されているメンバー募集用の  
掲示板を利用することができます。

掲示場所は、1階多目的室前と2階ラウンジに設置されているパネルです。

ご利用にあたっては申込書の記入が必要となりますので、  
2階窓口までお申し付けください。

※申込受付後、随時掲示を開始します。

※掲示期限は設けず、取り下げのお申し出があるまで  
掲示を継続します。

※掲示内容に変更が生じた場合は、  
窓口までお知らせください。



## 市民ギャラリー 展示作品募集中

さくらパルの1階多目的室前にある市民ギャラリーは、  
戸田市内在住または在勤の方であれば、どなたでも無料で  
利用することができます。

ご利用にあたっては申請書の記入が必要となりますので、  
以下の点をご了承の上2階窓口までお申し付けください。

- ギャラリーの使用は1日単位で、最大14日間連続  
使用ができます。
- 展示品等について、当館では管理上の責任が負え  
ません。利用者の方は責任をもって管理してください。
- 作品を展示するための額等はご自身でご用意ください。  
ピクチャーレールはご利用いただけます。

所在地 〒335-0026 戸田市新曽南3-1-5 新曽南庁舎1・2階

電 話 048-229-1061 (9:00~19:00)

F A X 048-447-2055

▼メールアドレスも変更しました

E - m a i l sakurapal@toda-zaidan.org

開館時間 8:30~21:30 (受付時間 9:00~19:00)

休館日 毎月第1・3・5月曜日(祝日は除く)及び12月29日~1月3日  
※上記以外に臨時休館する場合がございます。

ホームページ <http://toda-zaidan.org/sakurapal/>



ホームページを  
リニューアル  
しました!▶



さくらパル

【発行】 さくらパル  
戸田市新曽南多世代交流館  
公益財団法人 戸田市文化スポーツ財団