

図書館の催し

○与野図書館(中央区下落合)

☎853・7816 FAX857・1946

■子ども映画会

日時/4月13日(土) 11時～

上映作品/

「かわいいミルクやさん」9分

「フォックスウッド物語ひみつがいっぱい」25分

対象/未就学児～小学生

■おはなしこども会

日時/4月10日(水) 24日(水) 16時～

対象/5歳～小学生

■小さい子向けおはなし会

日時/4月10日(水) 10時～

24日(水) 15時30分～

対象/2～4歳の子どもとその保護者

■あかちゃんおはなし会

日時/4月17日(水) 24日(水) 10時～

対象/6か月～2歳11か月の子どもと

その保護者

定員/各10組(先着順)

申込み/4月3日(水)の9時から、直接又は電話で与野図書館へ

■親子で楽しむおはなしの世界

日時/4月20日(土) 10時30分～

対象/4歳以上の子どもとその保護者

○与野図書館西分館(中央区桜丘)

☎854・8636 FAX854・8694

■朗読ライブ ザ 西分館

日時/4月14日(日) 11時～

内容/茨木のり子 作「師」

<ハングルへの旅>より
安藤鶴夫 作「とちり蕎麦」

対象/20歳以上

■小さな子のおはなし会-わらっこ

日時/4月11日(水) 10時30分～

対象/1～3歳の子どもとその保護者

定員/10組(先着順)

申込み/4月4日(水)の9時から、直接又は電話で与野図書館西分館へ

■紙芝居ひろば

日時/4月20日(土) 11時～

対象/3歳～小学生

■おはなし会

日時/4月21日(日) 11時～

対象/2歳以上の子どもとその保護者

○与野南図書館(中央区大戸)

☎855・3735 FAX855・6173

■えほんの会

日時/4月17日(水) 15時～

対象/2歳～小学生

公民館の講座

鈴谷公民館

〒338-0013

鈴谷7-5-11

☎859・7322

FAX859・7323

大戸公民館

〒338-0012

大戸3-14-21

☎832・5495

FAX824・3308

与野本町公民館

〒338-0004

本町西1-14-12

☎853・6007

FAX853・6007

上落合公民館

〒338-0001

上落合6-9-3

☎852・3132

FAX852・3147

下落合公民館

〒338-0002

下落合5-4-17

☎854・3411

FAX854・3411

	名称	日時	対象・定員	費用	申込み
鈴谷	介護予防事業 「さわやかピンポン広場」	5/10～5/24の毎週金曜日 (全3回) 10:00～11:30	おおむね60歳以上の方・ 30人	無料	往復はがきで4/19(金)(消印有効) まで応募者多数の場合は抽せん
大戸	My夏野菜作りにチャレンジ& ピザをつくろう!	5/9(木) 10:00～11:00 8/1(木) 10:00～12:30 (全2回)	20歳以上の方・15人	材料費 2,000円	4/18(木)の9時から、費用を持 参し直接同公民館へ(先着順)
	介護予防事業 My薬味野菜作りにチャレンジ& うどんをつくろう!	5/10(金) 10:00～11:00 8/2(金) 10:00～12:30 (全2回)	おおむね60歳以上の方・ 15人	材料費 2,000円	4/19(金)の9時から、費用を持 参し直接同公民館へ(先着順)
	介護予防事業 新緑の寺社・石仏散策(中央区)	5/22(水)・29(水) (全2回) 13:00～15:30	おおむね60歳以上の方・ 20人	無料	往復はがきで5/1(水)(消印有効) まで応募者多数の場合は抽せん
与野本町	子育てセミナー2013 ・リトミック ・ワークショップ ほか	5/9(木)・17(金)・24(金)・31(金) (全4回) 10:00～11:30	未就学児の保護者・15人 保育付 (5か月～未就学児・15人)	無料	4/16(火)の9時から、 直接同公民館へ(先着順)
	介護予防事業 「ヨガエクササイズ」	5/8～5/29の毎週水曜日 (全4回) 14:00～15:30	おおむね60歳以上の方・ 25人	無料	4/24(水)の9時から、 直接同公民館へ(先着順)
上落合	介護予防事業 「若くなるストレッチ」	5/13～6/3の毎週月曜日 (全4回) 13:30～15:30	市内在住、おおむね 60歳以上の方・25人	無料	往復はがきで4/12(金)(消印有効) まで応募者多数の場合は抽せん
	子育てサロンスペシャル講座 I 「ベビーマッサージ」	5/27(月) ①10:00～10:50(生後3～6か月) ②11:00～11:50(生後7～10か月)	乳幼児(3～10か月)と その保護者・各10組	無料	往復はがきで4/30(火)(消印有効) まで応募者多数の場合は抽せん
下落合	介護予防事業 「かさもり学級」前期	5/13～6/24の毎週月曜日、 7/2(火)(全8回) 9:30～11:30	おおむね60歳以上の方・ 20人	材料費 600円	往復はがきで4/18(木)(消印有効) まで応募者多数の場合は抽せん
	介護予防事業 「ウォーキング教室」	5/16～6/13の毎週木曜日 (全5回) 10:00～11:30	おおむね60歳以上の方・ 20人	無料	往復はがきで4/18(木)(消印有効) まで応募者多数の場合は抽せん

◆そのほかの各公民館の学級・講座については公民館だより及びさいたま市のホームページでお知らせしています。

◆往復はがき(1人1通のみ)には講座名、住所、氏名、(ふりがな)、お子さんの氏名(ふりがな)、性別、生年月日、電話番号を記入してください。

※保育のある講座は、保育希望の有無を記入してください。



中央区保健センター からのお知らせ

母子保健 申し込みは、各指定日9時からで、区内在住の方が対象。
各学級の参加は、お一人のお子さんに対して1回のみ。

成人保健 健康相談は電話でも行っています。

会場名がない事業は、中央区保健センターが会場です。

中央区本町東4-4-3
申し込み・問合せは
TEL 853・5251
FAX 857・8529

事業名・定員	日時	対象	内容	申込み
両親学級 定員 20組(先着順)	5/25(土) 9:15~12:00	初めてお産する方で出産予定日がH25.10/16以前の方とその夫	安心して育児ができるような話や、赤ちゃんのおふろの実習	4/18(木)~
育児学級 定員 35組(先着順)	5/24(金) 9:30~11:30	H25年1・2月生まれの赤ちゃんとその保護者	育児について友達づくりをしながら楽しく学ぶ	4/17(水)~
離乳食教室 定員 27人(先着順)	5/30(木) 13:30~14:50	H24年12月・H25年1月生まれの赤ちゃんの保護者	離乳食について楽しく学ぶ	4/19(金)~
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	5/17(金) ① 9:45~10:30 ② 11:00~11:45	H23年12月~H24年5月生まれのお子さんとその保護者	むし歯予防のために規則的な食生活や正しい歯みがき習慣を身につける	4/16(水)~
育児相談(乳児期)	4/8(月) ① 9:30~10:30 ② 13:30~14:30	①偶数月生まれの1歳未満の赤ちゃん ②奇数月生まれの1歳未満の赤ちゃん	身長・体重測定、保健師・管理栄養士・歯科衛生士等による育児相談やその他心配ごとの相談など	当日、直接会場へ
	5/8(水) ① 13:30~14:30 ② 9:30~10:30			
育児相談(1~2歳未満)	5/9(木) ① 9:30~10:30 ② 13:30~14:30	①偶数月生まれの1~2歳未満のお子さん ②奇数月生まれの1~2歳未満のお子さん	※乳児期・幼児期にごきょうだいのいる方は、乳児期・幼児期どちらの日程にお越しいただいてもかまいません。	持ち物: 母子健康手帳 おむつの替え バスタオル
育児相談(2歳~就学前)	4/9(火) 9:30~10:30	2歳~就学前のお子さん		

事業名	日時	内容	申込み
成人保健 健康相談(予約制)	月~金曜日(祝日を除く) 9:00~16:30	健康に関する相談・体重・体脂肪・血圧測定 歯や口腔の健康に関する相談と歯みがき指導 保健師、管理栄養士による個別の食事・生活相談	事前に必ず電話で連絡をお願いします。

ヘルシー栄養教室

~打倒!メタボ 食生活を見直してみませんか~

メタボ予防のための食事のコツを調理実習を通して身につける

日時...5月23日(木) 10時~13時

対象...区内在住で、概ね64歳以下の方

定員...12人(先着順)

※無料託児あり

(0歳~未就学児:先着6人)

申込み・問合せ...4月15日(月)の9時から5

月16日(木)に、電話またはファク

スで住所・氏名・電話番号を区保健センターへ



無料

内臓脂肪にファイトアタック!

~燃焼ボクササイズ~

無料

ボクシングの動きをもとに、

シェイプアップを目指しましょう

日時...5月21日(火) 10時15分~11時45分

(受付:10時~10時15分)

対象...区内在住で、概ね64歳以下の方

《初めての方も、老若男女問わず

大歓迎です!》

定員...15人(先着順)

申込み・問合せ...4月12日(金)の9時から、電話またはファ

クスで住所・氏名・電話番号を区保健センターへ



産婦・新生児訪問

日時...随時

※土・日・祝休日・年末年始(12月29日~1月3日)は除きます。

内容...助産師又は保健師の訪問による育児相談や身長・体重の測定など

対象...生後28日以内の赤ちゃんとその母親

(里帰り出産で期間内に市内にお住まいの方も含みます)

申込み・問合せ...母子健康手帳別冊に添付の「出生連絡票」の訪問

希望「有」に○をつけ投函するか、電話でお住まいの区保健

センターへ



中央区役所本館

耐震補強工事のお知らせ

現在、中央区役所本館で耐震補強工事を実施しております。

ご来庁のお客様にご迷惑おかけいたします。

窓口業務は通常通り行っています。

問合せ...区総務課

TEL 840・6013 FAX 840・6160