

第2回 中央区地域包括支援センター連絡会

日時…10月25日(月) 13時30分～
 会場…中央区役所 3階301会議室
 傍聴定員…10人(先着順)
 問合せ…区高齢介護課
 TEL840・6068 FAX840・6167

ナーシングヴィラ与野
 TEL859・5375 FAX857・8532

気づきと感謝の認知症介護

日時…10月9日(土) 14:00～15:30
 会場…埼玉精神神経センター(中央区本町東)
 定員…50人(先着順)

きりしき
 TEL858・2121 FAX858・6969

認知症サポーター養成講座

日時…10月16日(土) 13:30～15:00
 会場…特別養護老人ホームきりしき(中央区新中里)
 定員…20人(先着順)

図書館の催し

○与野図書館(中央区下落合)

TEL853・7816 FAX857・1946

■こども映画会

日時/10月9日(土) 11時～
 上映作品/「おぼけうんどうかい」(25分)
 「いたずら子リスとDonald Duck」(8分)
 対象/幼児～小学生

■赤ちゃんおはなし会

日時/10月13日(水)・27日(水) 10時～
 対象/6か月～2歳の子どものとその保護者
 定員/10組(先着順)
 申込み/10月6日(水) 9時から、直接又は
 電話で与野図書館へ

■小さい子向けおはなし会

日時/10月27日(水) 15時30分～

対象/2～4歳の子どものとその保護者

■おはなしこども会

日時/10月13日(水)・27日(水) 16時～
 対象/幼児～小学生

○与野図書館西分館(中央区桜丘)

TEL854・8636 FAX854・8694

■朗読ライブ ザ 西分館

日時/10月3日(日) 11時～
 内容/ 太宰 治作 「海」
 宮部 みゆき作 「神無月」

対象/20歳以上

■小さな子のためのおはなし会～わらって

日時/10月14日(木) 10時30分～
 対象/1～3歳の子どものとその保護者
 定員/10組(先着順)
 申込み/10月7日(木) 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/10月16日(土) 11時～
 対象/3歳～小学生

○与野南図書館(中央区大戸)

TEL855・3735 FAX855・6173

■こども映画会

日時/10月16日(土) 14時～
 上映作品/「走れメロス」(20分)
 「忍たま乱太郎パート6」(25分)
 対象/幼児～小学生

■えほんの会

日時/10月20日(水) 15時～
 対象/幼児～小学生



公民館の催し物

鈴谷公民館

鈴谷7-5-11
 TEL859・7322
 FAX859・7323

大戸公民館

大戸3-14-21
 TEL832・5495
 FAX824・3308

与野本町公民館

本町西1-14-12
 TEL853・6007
 FAX853・6007

上落合公民館

上落合6-9-3
 TEL852・3132
 FAX852・3147

下落合公民館

下落合5-4-17
 TEL854・3411
 FAX854・3411

	名称	日時	対象・定員	費用	申込み
鈴谷	おもてなし料理教室	10/27(水)・11/5(金) 全2回 10:00～13:00	20歳以上の方・20人	材料費 2,000円	往復はがきで10/10日(消印有効)まで 応募多数の場合は抽せん
	ベルわくわく講座 「親子でクリスマス料理」	12/4(土) 10:00～13:00	小学生と その保護者・12組	材料費 1,000円	往復はがきで11/1月(消印有効)まで 応募多数の場合は抽せん
与野本町	団塊世代講座 「環境と暮らし」	11/17～12/1の毎週水曜日 全3回 9:30～11:30 (11/17のみ10:00～12:00)	おおむね 55歳以上の方・25人	無料	往復はがきで10/15日(消印有効)まで 応募多数の場合は抽せん
	介護予防 「桑の美学級」中期	11/18～1/27の毎週木曜日 (12/23、1/6を除く) 12/22(水) 全9回 10:00～11:30	おおむね 60歳以上の方・20人	食材費 800円	10/4月の9時から、直接同公民館へ
	料理講座 「簡単にできるクリスマス料理」	12/10(金) 10:00～13:00	20歳以上の方・20人 (託児5か月以上・10人)	1,200円 (託児は別途 保険料30円)	往復はがきで10/29日(消印有効)まで 応募多数の場合は抽せん
上落合	介護予防事業 「太く長く生きるためにパートII」 ～認知症予防 脳トレ・筋トレ～	11/9(火)・16(火) 全2回 13:30～15:30	おおむね 60歳以上の方・20人	無料	10/27(水)の9時から、直接又は電話で 同公民館へ(先着順)
	開運講座 「幸せいっぱい手相教室」	11/25(木)・12/2(木) 全2回 13:30～15:30	20歳以上の方・30人		10/28(木)の9時から、直接又は電話で 同公民館へ(先着順)
下落合	消費生活講座 「目からウロコ!」の収納術	11/11(木) 9:30～11:30	20歳以上の方・20人 (託児1～3歳・7人)	無料 (託児は別途 保険料30円)	往復はがきで10/28(木)(必着)まで 応募多数の場合は抽せん
	リース作り講座	①11/19(金) クリスマスリース ②12/10(金) お正月リース 9:30～11:30	各回ともに 20歳以上の方・20人	各回 2,000円	10/18月の9時から、費用を持参し 直接同公民館へ
	ヨーガ教室	11/19～12/24の毎週金曜日 (11/26、12/3を除く) 全4回 13:30～15:00	おおむね 60歳以上の方・20人	無料	10/26(火)の9時から、直接同公民館へ

◆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。

◆直接申し込みの場合、9時の時点で申し込み多数の場合は抽せんとなります。

◆往復はがき(1人1通のみ)には講座名、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を記入してください。

※託児のある講座の場合は、託児希望の有無・有の場合お子様の氏名(ふりがな)、性別、年齢(○歳○か月)も記入してください。





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
ふたごっちゃんクラブ (緑区保健センター) 定員 ①妊婦10人(先着順) ②親子8組(先着順)	11/19金 ①13:30~16:00 ②14:00~16:00	①ふたご以上を妊娠している方で出産予定日がH23.1/29~H23.5/6の方 ②1歳未満のふたご以上の赤ちゃんとその保護者(初めての方を優先)	ふたご以上の妊娠・出産・育児についての話、交流会	10/18月9時から 電話で緑区保健センターへ TEL 712・1200 FAX 712・1279

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)	11/25木 13:15~16:00	初めてお産する方で出産予定日がH23.4/18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	10/14木~
育児学級 定員 25組(先着順)	11/19金 13:30~15:30	H22年7・8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	10/13木~
離乳食教室 定員 27人(先着順)	11/26金 13:30~14:50	H22年6・7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	10/18月~
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	11/12金 ① 9:45~10:30 ② 11:00~11:45	H21年6月~11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	10/8金~
育児相談(乳児期)	10/1金 ① 9:00~10:15 ② 13:45~15:00	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 ※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ただいてもかまいません。	当日、直接会場へ
	11/5金 ① 13:45~15:00 ② 9:00~10:15			
育児相談(1歳~2歳未満)	10/4月 9:00~10:15	偶数月生まれの1歳~2歳未満のお子さん		持ち物: 母子健康手帳 バスタオル おむつの替え
	11/8月 9:00~10:15	奇数月生まれの1歳~2歳未満のお子さん		
育児相談(2歳~就学前)	10/4月 13:45~15:00	偶数月生まれの2歳~就学前のお子さん		
	11/8月 13:45~15:00	奇数月生まれの2歳~就学前のお子さん		

事業名	日時	内容	申込み
健康相談(予約制)	月~金(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	事前に必ず電話連絡をお願いします。

口から始まるアンチエイジング

歯科医師のお話や歯科衛生士の実習を通じて、お口の中からアンチエイジングを目指しましょう。また、体育トレーナーとバランスボールで体のゆがみも正します

日時...11月18日(木) 13時30分~16時20分
対象・定員...区内在住64歳以下の方・12人
申込み・問合せ...10月12日(火)から、
電話又はファクスで区保健センターへ



コアエクササイズ

バランスボールなどを利用して楽しみながらコア(体の芯)を鍛えます

日時...11月4日(木) 14時30分~16時
対象・定員...区内在住64歳以下の方・15人(先着順)
申込み・問合せ...10月15日(金)から、
電話又はファクスで区保健センターへ



今月のブックスタート

問合せ...区支援課 TEL 840・6061 FAX 840・6166 子育て支援課 TEL 829・1271 FAX 829・1935

日時...①10月6日(水) 14時~15時30分
②10月17日(日) 10時~11時30分
③10月28日(木) 10時~11時30分

会場...①③中央区保健センター(中央区本町東)
②子育て支援センターおおみや(大宮区錦町 JACK大宮6F)
※時間はいずれも受け付け時間です。



※他区の会場でも参加できます。
日程等は上記までお問い合わせください。

さいたま子育て

検索