

公民館

介護予防事業

要介護状態になることを予防し、いつまでも元気で暮らし続けるための「介護予防事業」が、おおむね60歳以上の方を対象として開催されます。区内各公民館が皆さんの参加をお待ちしております。

	名称	日時	定員	費用	申込み
鈴谷公民館 中央区鈴谷7-5-11 ☎859-7322	高齢者学級 「ねんりん大学講座」	6月4日～7月23日 9月3日～11月5日 毎週木曜日 全18回 13時30分～15時30分	30人	材料費2,500円 (館外活動費は別途)	往復はがきで4月27日(月)(消印有効)まで。応募多数の場合は抽せん
与野本町公民館 中央区本町西1-14-12 ☎853-6007	健康体操 「ウォーキング」	5月15日～6月5日 毎週金曜日 全4回 14時～15時30分	20人	無料	4月15日(水)9時から、直接同公民館へ
上落合公民館 中央区上落合6-9-3 ☎852-3132	健康体操 「さわやかヨーガ」	5月11日～6月22日 毎週月曜日 全7回 9時30分～11時30分	35人	無料	4月13日(月)9時から、窓口・電話にて(先着順)
	「認知症を知る」 ～認知症予防・脳トレ筋トレ～	5月13日(14時～16時)、5月27日～6月10日 各水曜日 全4回 13時30分～15時30分	30人	無料	4月14日(火)9時から、窓口・電話にて(先着順)
	「ふるさと散歩」	5月19・26日(火) 13時30分～16時30分	20人	無料	4月21日(火)9時から、窓口・電話にて(先着順)
下落合公民館 中央区下落合5-4-17 ☎854-3411	高齢者学級 「かさもり学級」	5月18日～6月29日 毎週月曜日 全7回 9時30分～11時30分	20人	1,000円	4月20日(月)9時から、直接同公民館へ
	健康体操 「3B体操」	5月19日～7月7日 毎週火曜日 全8回 10時～11時30分	20人	無料	4月15日(水)9時から、直接同公民館へ

大戸公民館 中央区大戸3-14-21 ☎832-5495

介護予防事業に関する問合せ…中央区高齢介護課 ☎840・6067(各プログラムの申込み・問合せは、各公民館へどうぞ。)

公民館の催し物

- ◆直接申し込みの場合、9時の時点で申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、電話番号を記入してください。
- ※託児のある講座の場合は、保育希望の有無・有の場合お子様の氏名(ふりがな)、性別、生年月日も記入してください。

	名称	日時	対象・定員	費用	申込み
鈴谷公民館	パソコン講座5月コース 「初めてのパソコン」	5月21日(水)・22日(木) 9時～12時	初めてパソコンを習う方 18人	100円	往復はがきで5月1日(金)(消印有効)まで。応募多数の場合は抽せん
大戸公民館	初心者写真教室 ～デジタルでもフィルムでも～	5月13日・27日、6月10日・24日、7月8日 隔週水曜日 全5回 14時～16時	成人一般 20人	無料	4月8日(水)9時から、窓口・電話にて(先着順)
	芸術文化体験講座 「能に親しむ」	5月26日～6月16日 毎週火曜日 全4回 14時～16時	成人一般 20人	無料	4月14日(火)9時から、窓口・電話にて(先着順)
	初めて学ぶ中国語	5月18日～6月22日 毎週月曜日 全6回 9時30分～11時30分	成人一般 20人 (託児1歳以上未就園児5人まで)	無料 (託児保険料180円)	往復はがきで4月20日(月)(消印有効)まで。応募多数の場合は抽せん
与野本町公民館	歴史講座 「勝海舟と坂本龍馬」	5月12日～6月2日 毎週火曜日 全4回 9時30分～11時30分	成人一般 20人	無料	4月10日(金)9時から、直接同公民館へ
	子育て支援講座 「親と子のふれあい教室」 ※会場は西与野コミュニティホール他	5月13・20日(水)・29日(金)、6月3～17日(水) 全6回 10時～11時30分 (5月29日(金)は10時～12時)	2～4歳の子どもの親20人 (5月中託児あり・6月は親子参加)	材料費300円 (託児保険料90円)	往復はがきで4月17日(金)(消印有効)まで。応募多数の場合は抽せん
	子ども土曜講座パート1 「スポーツチャンバラ」	5月30日(土) 9時30分～11時30分	小学1～6年生 20人	100円	往復はがきで4月24日(金)(消印有効)まで。応募多数の場合は抽せん
	子ども土曜講座パート2 「じゃがいもほり」 ※会場は黒田園芸農園(中央区円阿弥)	6月6日(土) 10時～11時30分 ※予備日 6月13日(土)	4歳～小学6年生 30人(親子参加可)	300円	往復はがきで5月1日(金)(消印有効)まで。応募多数の場合は抽せん
上落合公民館	子育てサロン 「ぼかぼかひろば」	4月20日(月) 10時～11時30分	乳幼児とその保護者	無料	当日直接来館してください
	能とのふれあい講座	5月14日(水)・20日(水) 13時30分～15時30分	成人一般 20人	無料	4月10日(金)9時から、窓口・電話にて(先着順)
	歴史講座「さきたまの丘から」 ～ふるさと紀行Ⅲ～	5月22日～6月26日 毎週金曜日 全6回 10時～12時	成人一般 30人	無料	往復はがきで4月22日(水)(必着)まで。応募多数の場合は抽せん
下落合公民館	春の野草教室	5月8日～5月29日 毎週金曜日 全4回 9時30分～11時30分	成人一般 20人	無料 (交通費別途)	4月10日(金)9時から、直接同公民館へ
	子ども土曜講座 「ミニフラワーアレンジメント」	5月9日(土) 9時30分～11時30分	小学生 20人	1,000円	4月14日(火)9時から、直接同公民館へ



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	申込日
両親学級 定員 20組(先着順)	5/30(土) 9:15~12:00	初めてお産する方で出産予定日がH21.10/16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	4/13(月)~
育児学級 定員 25組(先着順)	5/15(金) 13:30~15:30	平成21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	4/8(水)~
離乳食教室 定員 27人(先着順)	5/21(木) 13:30~14:50	H20年12月・H21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	4/10(金)~
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	5/19(火) ①9:45~10:30 ②11:00~11:45	H19年12月~H20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	4/9(木)~
育児相談(乳児期)	4/3(金) ①9:00~10:15 ②13:45~15:00 5/8(金) ①13:45~15:00 ②9:00~10:15	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 持ち物: 母子健康手帳 おむつの替え バスタオル
育児相談(1歳~2歳未満)	4/6(月) 13:45~15:00 5/11(月) 13:45~15:00	偶数月生まれの1歳~2歳未満のお子さん 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)	4/6(月) 9:00~10:15 5/11(月) 9:00~10:15	偶数月生まれの2歳~就学前のお子さん 奇数月生まれの2歳~就学前のお子さん		

※4月から育児相談の対象者は誕生日でわかります。詳しくは、保健センターへお問い合わせください。

事業名・定員	日時	内容	申込み
成人保健 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。

ふたごっちゃんクラブ(緑区保健センター TEL712・1200)

日時…5月22日(金) ①13:30~16:00 ②14:00~16:00
 内容…ふたご以上の妊娠・出産・育児についての話、交流会
 対象…①ふたご以上を妊娠している方で出産予定日がH21.8/1~11/6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)
 定員…①妊婦10人(先着順) ②親子8組(先着順)
 申込み…4/20(月) 9時から、電話で緑区保健センターへ

おなかつきり教室

家でもできる『ながら運動』を中心にシェイプアップとメタボ対策の運動を楽しく身につけましょう!
 日時…5月28日(木) 14時~16時
 対象・定員…区内在住の64歳以下の方・先着15人
 持ち物…動きやすい服装、水分補給のための飲み物、筆記用具、タオル
 申込み・問合せ…4月24日(金)から電話またはファクスで中央区保健センターへ

図書館のイベント

○与野図書館(中央区下落合)

TEL853・7816 FAX857・1946

■おはなしこども会

日時/4月8日(水)・22日(水) 16時~

対象/幼児~小学3年生

■こども映画会

日時/4月11日(土) 11時~

上映作品/「スーパーマリオの交通安全」(14分)

「アリとキリギリス」(12分)

対象/幼児~小学生

■親子で楽しむおはなしの世界<春>

日時/4月18日(土) 10時30分~

対象/幼児~小学生とその保護者

■赤ちゃんおはなし会

日時/4月22日(水) 10時~

対象/0歳~2歳の子どもとその保護者

定員/先着10組

申込/4月8日(水) 9時から、直接又は電話で与野図書館へ

■紙芝居の森「おもしろむかしばなし」

日時/4月25日(土) 10時30分~12時

対象/20歳以上(小学生以上同伴可)

○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/4月12日(日) 11時~

内容/生誕100年太宰治の世界①

「燈籠」、「富嶽百景」

対象/20歳以上

■小さな子のおはなし会-わらって

日時/4月9日(木) 10時30分~

対象/1歳~3歳の子どもとその保護者

定員/先着10組

申込/4月7日(火) 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18日(土) 11時~

対象/3歳~小学6年生

○与野南図書館(中央区大戸)

TEL855・3735 FAX855・6173

■えほんの会

日時/4月15日(水) 15時~

対象/幼児~小学生

■こども映画会

日時/4月18日(土) 14時~

上映作品/「おむすびころりん(日本昔話)」(10分)

「ねずみくんのチョコッキ」(19分)

対象/幼児~小学生