

地域包括支援センター

無料講座

## 認知症サポーター 養成講座

認知症の理解者を増やし、認知症になった方やその  
家族が安心して暮らしていける地域をつくりま

日時／10月10日(土) 14時～15時30分

会場／特別養護老人ホームきりしき  
(中央区新中里)

定員・費用／20人・無料

申込み・問合せ／中央区南部圏域  
地域包括支援センターきりしき  
☎858・2121 ☎858・6969



第2回

## 中央区地域包括支援センター 連絡会

日時…10月30日(金) 13時30分～

会場…中央区役所3階 302会議室

内容…介護予防事業について

傍聴…定員10人(先着順)

申込み…10月19日(月)から23日(金)まで  
に、電話又はファクスで区  
高齢介護課へ

☎840・6068 ☎840・6167



## 図書館のイベント

### ○与野図書館(中央区下落合)

☎853・7816 ☎857・1946

#### 与野図書館工事休館のお知らせ

与野図書館は空調設備工事のため、  
10月5日(月)～13日(火)は休館となります。  
これに伴い10月のイベントはお休みです。

### ○与野図書館西分館(中央区桜丘)

☎854・8636 ☎854・8694

■小さな子のためのおはなし会～わらっこ  
日時／10月8日(木) 10時30分～

対象／1歳～3歳の子どもとその保護者

定員／10組(先着順)

申込み／10月6日(火) 9時から直接又は  
電話で与野図書館西分館まで

#### ■朗読ライブ ザ 西分館

日時／10月4日(日) 11時～

内容／川端康成・作(掌の小説より)「顔」  
芥川龍之介・作「猿蟹合戦」

対象／20歳以上

#### ■紙芝居ひろば

日時／10月17日(土) 11時～

対象／3歳～小学生

### ○与野南図書館(中央区大戸)

☎855・3735 ☎855・6173

#### ■子ども映画会

日時／10月17日(土) 14時～

上映作品／「花さかじいさん」(10分)  
「タマ&フレンズ3丁目物語 秋」  
(25分)

対象／幼児～小学生

#### ■えほんの会

日時／10月21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  
☎859・7322  
☎859・7323

### 大戸公民館

大戸3-14-21  
☎832・5495  
☎824・3308

### 与野本町公民館

本町西1-14-12  
☎853・6007  
☎853・6007

### 上落合公民館

上落合6-9-3  
☎852・3132  
☎852・3147

### 下落合公民館

下落合5-4-17  
☎854・3411  
☎854・3411

	名称	日時	対象・定員	費用	申込み
公民館 鈴谷	パソコン講座 11月コース 「年賀状を作ろう」	11月17日(火)・18日(水) 9時～12時	ローマ字入力のできる方18人(託児1歳以上4人まで)	資料代100円 (託児保険料1人1回30円)	往復はがきで10月30日(金)(消印有効)まで 応募多数の場合は抽せん
公民館 与野本町	介護予防講座 「桑の実学級」後期	11月12日～平成22年1月28日 毎週木曜日 全10回 10時～11時30分	おおむね60歳以上の方20人	そば打ち材料費700円	10月6日(火)9時から直接同公民館へ
公民館 上落合	子育てサロン 「ぼかぼかひろば」	10月26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
	介護予防事業 「脳トレ・筋トレ」	10月20日(火)・27日(火) 13時30分～15時30分	おおむね60歳以上の方30人		10月9日(金)9時から窓口・電話にて(先着順)
公民館 下落合	親子教室 「体操と親子遊び」	11月2日～16日 毎週月曜日 全3回 10時～11時30分	2～3歳児の親子15組	無料	10月7日(水)9時から直接同公民館へ(先着順)
	リース作り講座 「クリスマスとお正月のリース作り」	11月27日(金)、12月4日(金) 9時30分～11時30分	20歳以上の方20人	各回2,000円	10月30日(金)9時から直接同公民館へ(先着順)

◆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(ふりがな)、お子様の生年月日、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。



# 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
<b>ふたごっちクラブ</b> (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)	11/20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H22・1/30~H22・5/7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	10/19月9時から電話で緑区保健センターへ TEL 712・1200

事業名・定員	日時	対象	内容	申込日
<b>両親学級</b> 定員 20組(先着順)	11/7(土) 9:15~12:00	初めてお産する方で出産予定日がH22.4/18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	10/8(木)~
<b>育児学級</b> 定員 25組(先着順)	11/20(金) 13:30~15:30	H21年7月・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(火)~
<b>離乳食教室</b> 定員 27人(先着順)	11/27(金) 13:30~14:50	H21年6月・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	10/16(金)~
<b>むし歯予防教室</b> 定員 各10組(先着順)	11/9(月) ①9:45~10:30 ②11:00~11:45	H20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	10/9(金)~
<b>育児相談(乳児期)</b>	10/2(金) ①9:00~10:15 ②13:45~15:00 11/5(木) 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くださ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
<b>育児相談(1歳~2歳未満)</b>	10/5(月) 9:00~10:15 11/6(金) 9:00~10:15	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		
<b>育児相談(2歳~就学前)</b>	10/5(月) 13:45~15:00 11/6(金) 13:45~15:00	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		

事業名・定員	日時	内容	申込み
<b>成人保健 健康相談(予約制)</b>	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。

## 出生連絡票をお出してください

保健センターでは、お子さんやお母さんの健康に関することや子育ての相談を行っています。お子さんの誕生後、産婦・新生児訪問をご希望の方は母子健康手帳別冊に添付の「出生連絡票」に記入をし、できるだけ早めに、ポストに投かんしてください。

また、訪問希望のない方もお子さんの状況など、ぜひお知らせください。



## 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~

日時...11月26日(木) 10時~13時

内容...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

対象...区内にお住まいの64歳以下の方

定員...12人

会場...中央区役所保健センター

申込み...10月14日(木)9時から電話又はファクスで中央区保健センターへ



## 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1日(木) 10時~11時30分  
②10月18日(日) 10時~11時30分  
③10月22日(木) 14時~15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)  
※時間はいずれも受付時間です。



※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