

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。

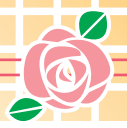
	名 称	日 時	定員	費 用	申 込 み
鈴谷公民館 中央区鈴谷7-5-11 ☎859・7322	高齢者学級 「ねんりん大学講座」	6月12日(休)~7月24日(休) 9月4日(休)~11月6日(休) 毎週木曜日 全17回 13時30分~15時30分	30人	1,500円 (館外活動費用は別途)	往復はがきで5月9日(金)(消印有効)まで。応募多数の場合は抽せん
	運動教室 「脳を鍛える健康体操」	5月13日(火)~6月10日(火) 毎週火曜日 全5回 10時~11時30分	30人	無料	往復はがきで4月25日(金)(消印有効)まで。応募多数の場合は抽せん
大戸公民館 中央区大戸3-14-21 ☎832・5495	ヨガ教室	5月8日(休)~6月12日(休) 毎週木曜日 全6回 14時~15時15分	20人	無料	4月10日(休)9時から、 窓口・電話にて(先着順)
与野本町公民館 中央区本町西1-14-12 ☎853・6007	健康体操教室 「ウォーキング」	5月20日・27日、6月17日・24日、8月19日 ・26日、9月16日・30日(火) 各火曜日 全8回 14時~15時30分	20人	無料	4月15日(火)から、 直接同公民館へ
	健康体操教室 「ヨガエクササイズ」	6月19日・26日、7月3日・10日・17日・24日 ・31日(休) 毎週木曜日 全7回 14時~15時30分	20人	無料	
上落合公民館 中央区上落合6-9-3 ☎852・3132	健康体操・ さわやかヨガ	5/12(月)~6/30(月) 毎週月曜日 全8回 9時30分~11時30分	35人	無料	4月11日(金)9時から、 窓口・電話にて(先着順)
	童謡・唱歌を 楽しく歌おう	5月15日(休)~29日(休) 毎週木曜日 全3回 9時30分~11時30分	50人	無料	4月24日(休)9時から、 窓口・電話にて(先着順)
	脳卒中について	5月21日(休) 14時~16時	30人	無料	4月10日(休)9時から、 窓口・電話にて(先着順)
	かやの実スペシャル (前期)	5月20・27日(13時30分~15時30分) 6月3日・24日(9時30分~11時30分) 8月5日(10時~12時) 各火曜日 全5回	20人	陶芸材料費 600円	4月22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19日(月)~7月7日(月) 毎週月曜日 全8回 9時30分~11時30分	20人	600円	4月21日(月)から、 直接同公民館へ
	健康教室 「ヨーガ入門講座」	5月13日(火)~7月15日(火) 毎週火曜日 全10回 19時~20時30分	30人	2,000円	

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、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。

	名 称	日 時	対象・定員	費 用	申 込 み
大戸公民館	カラー風水講座	4月24日(木) 10時~11時30分	一般20人	無料	4月3日(木)9時から 窓口・電話にて(先着順)
	健康スペシャル講座 「知っておきたい認知症」	5月20日(火) 10時~12時	一般30人	無料	4月15日(火)9時から 窓口・電話にて(先着順)
	ぷらっとサロンⅠ	5月26日(月)、6月2日(月) 全2回 10時~11時30分	1~3歳児を持つ 親子16組	1,200円(申込み時) 託児保険料 1人30円	4月21日(月)から、 直接同公民館へ
毎 週 土 曜 日 公 民 館	子ども土曜日講座 パート1 「じゃがいもほり」	5月24日(土) 10時~11時30分 予備日5月31日(土)	園児~小学6年生 30人(親子参加可)	実費300円 (申込時)	往復はがきで4月1日(火)から4月14日(月) (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21日(月) 10時~11時30分	乳幼児と親	無料	当日直接来館して下さい
	子育てサロンスペシャルⅠ 「乳幼児の歯を知り、その ケアを学ぼう！」	5月26日(月) 9時45分~11時45分	乳幼児をもつ親20人 (託児2歳以上7人・ 要予約)	無料	往復はがきで4月30日(水)(消印有効) まで。応募多数の場合は抽せん
	歴史講座「中山道の旅」	5月23日(金)~6月27日(金) 毎週金曜日 全6回 13時30分~15時30分	成人一般35人	無料	往復はがきで4月23日(水)(消印有効) まで。応募多数の場合は抽せん
下 落 合 公 民 館	レザークラフト入門講座	5月1日(木)~5月29日(木) 毎週木曜日 全5回 10時~12時	20人	3,900円	4月11日(金)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10日(土) 9時30分~11時30分	小学生20人	1,000円	4月18日(金)から、 直接同公民館へ
	写真入門講座	5月14日(水)~6月11日(水) 毎週水曜日 全5回 9時30分~11時30分	20人	無料	4月22日(火)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

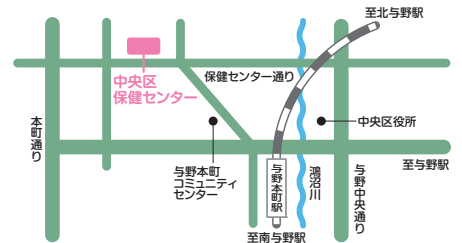
事業名・定員	日時	内容	対象	申込み
ふたごっちゃんクラブ (緑区保健センター) 定員 ①妊婦10人(先着順) ②親子8組(先着順)	5/30金 ①13:30~16:00 ②14:00~16:00	ふたご以上の妊娠・出産・育児についての話、身長・体重測定、交流会	①ふたご以上を妊娠している方(出産予定日がH20.8/9~H20.11/14の方)妊婦10人(先着順) ②1歳未満のふたご以上の赤ちゃんとその保護者(初めての方を優先)親子8組(先着順)	4/14月から、電話で、緑区保健センターへ。 TEL 712・1200
乳幼児訪問指導	随時	○生活・育児についての相談 ○お子さんの発育・発達等についての相談 ○その他保護者と子の健康に関する相談	区内在住の乳幼児とその保護者	電話で保健センターへ

事業名・定員	日時	内容	対象	申込日
両親学級 定員 20組(先着順)	5/24土 9:15~12:00	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	初めてお産する方で出産予定日がH20.10/16以前の方とその夫	4/14月~
育児学級 定員 20組(先着順)	5/16金 13:30~15:30	育児について友達づくりをしながら楽しく学ぶ	H20.1・2月生まれの赤ちゃんとその保護者	4/10木~
離乳食教室 定員 25人(先着順)	5/20火 13:30~14:50	離乳食について楽しく学ぶ	H19.12・1月生まれの赤ちゃんの保護者	4/11金~
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	5/15木 ①9:45~10:30 ②11:00~11:45	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	H18.12月~H19.5月生まれのお子さんとその保護者	4/8火~
育児相談(乳児期)	4/4金・7月 13:45~15:00 5/9金・12月 9:00~10:15	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いただいてもかまいません。	1歳未満の赤ちゃん	当日、直接会場へ
育児相談(1歳~2歳未満)	4/4金 9:00~10:15 5/9金 13:45~15:00		1歳~2歳未満のお子さん	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)	4/7月 9:00~10:15 5/12月 13:45~15:00		2歳~就学前のお子さん	

健康相談 随時 9:00 ~ 16:30

内容…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
申込み…事前に必ず電話連絡をお願いします。

4月から、成人健康相談・成人歯科健康相談・生活と食事健康相談が随時相談に変わりました。
どうぞお気軽にご連絡ください!



図書館のイベント

○与野図書館(中央区下落合)

TEL 853・7816 FAX 857・1946

■子ども映画会

日時/4月12日(土) 11時~
会場/3階 視聴覚ホール
上映作品/「つるのおんがえし」(10分)
「おむすびころりん」(10分)

対象/幼児~小学生

■おはなし子ども会

日時/4月9日(水)・23日(水) 16時~
会場/3階 おはなし室
対象/幼児~小学3年生

■赤ちゃんおはなし会

日時/4月23日(水) 10時~
会場/3階 おはなし室

対象/0歳~2歳の子どものとその保護者

定員/先着10組

申込/4月9日(水)9時から受付(電話可)
(参加される方がお申し込みください)

■親子で楽しむおはなしのせかい

日時/4月26日(土) 10時30分~
会場/3階 視聴覚ホール
対象/幼児・小学生・成人

○与野図書館西分館(中央区桜丘)

TEL 854・8636 FAX 854・8694

■朗読ライブ ザ 西分館

日時/4月6日(日) 11時~
内容/①内海隆一郎・作/人びとの季節より「オルゴール」
②宮沢賢治・作/セロ弾きのゴーシュ
対象/成人

■小さな子のおはなし会-わらっこ

日時/4月10日(木) 10時30分~
対象/1歳~3歳の子どものとその保護者
定員/先着10組
申込/4月3日(木)から受付(電話可)

■紙芝居ひろば

日時/4月19日(土) 11時~
対象/3歳~小学6年生
いずれも開始時間までに会場においでください。

○与野図書館(中央区大戸)

TEL 855・3735 FAX 855・6173

■えほんの会

日時/4月16日(水) 15時~15時30分
対象/幼児~小学3年生

今月のブックスタート

問合せ…中央区支援課 TEL 840・6061 子育て支援課 TEL 829・1271

日時…①4月8日(火) 10時~11時30分 ②4月20日(日) 10時~11時30分 ③4月24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みや(大宮区錦町 JACK大宮6F)