

地域包括支援センター

介護者教室・介護予防教室のお知らせ

介護者教室は、在宅で介護する方に介護技術・知識等を習得していただくとともに、地域のご高齢の方がいつまでも生き生きと自立した生活が送れるように介護予防を行うことをめざしています。費用は無料です。ご関心のある方は、どうぞふってご参加下さい。

地域包括支援センター ナーシングヴィラ与野 ☎859・5375

12月16日(土) 13:30～15:00 「健康のための食生活」

会場/ナーシングヴィラ与野(中央区本町東) 1F

地域包括支援センター きりしき ☎858・2121

12月23日(土) 14:00～15:30 「認知症について学ぼう」

会場/きりしき(中央区新中里)

申込み・問合せは各センターへ

区内の長寿者にお祝い

9月の敬老の日、区内の最長寿者のお2人に、市からのお祝状と記念品をお渡ししました。男性は103歳、女性は102歳の方でした。また、今年100歳になる5人の方にも、国からのお祝状と記念品をお渡ししました。

中央区内には100歳以上の方が14人いらっしゃいます！(11月1日現在)



問合せ

中央区高齢介護課

☎840・6064

図書館のイベント

○与野図書館(中央区下落合)

☎853・7816 ☎857・1946

■こども映画会

日時/12月9日(土) 11時～

会場/3階 視聴覚ホール

上映作品/「すてきなクリスマス」(9分)

「長靴をはいた猫」(24分)

対象/幼児～小学生

■おはなしこども会

日時/12月13日(水) 16時～

会場/3階 おはなし室

対象/幼児～小学3年生

■クリスマスこども会

日時/12月17日(日) 14時～

会場/3階 視聴覚ホール

内容/手品・おはなし など

対象/小学生までの子どもとその保護者

■赤ちゃんおはなし会

日時/12月27日(水) 10時～

会場/3階 おはなし室

対象/0歳～2歳の子どもとその保護者

定員/先着10組

申込/12月13日(水)から受付(電話可)

○与野図書館南分館(中央区大戸)

☎855・3735 ☎855・6173

■えほんの会

日時/12月20日(水) 15時～

対象/幼児～小学3年生

○与野図書館西分館(中央区桜丘)

☎854・8636 ☎854・8694

■朗読ライブザ西分館

日時/12月3日(日) 11時～

内容/サン＝テグジュペリ作/

稲垣直樹 訳「星の王子さま」

芥川龍之介 作「或日の大石蔵之助」

対象/成人

■小さな子のおはなし会～わらっこ

日時/12月14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

申込み/12月7日(木)から受付(電話可)

■クリスマス子ども会

日時/12月16日(土) 10時～

内容/①おはなし会 ②紙芝居広場

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。

公民館の催し物

与野公民館 中央区下落合6-10-3 ☎857・1001

大戸公民館 中央区大戸3-14-21 ☎832・5495

与野本町公民館 中央区本町西1-14-12 ☎853・6007

上落合公民館 中央区上落合6-9-3 ☎852・3132

下落合公民館 中央区下落合5-4-17 ☎854・3411

	名称	日時	対象・定員	費用	申込み
大戸公民館	中高生のお菓子作り教室 [バレンタインチョコレート作り]	1月27日(土) 10時～12時	中高生16人	500円 (申込み時)	12月13日(水)から、 直接同公民館へ。
	文学講座 「伊勢物語」	1月26日(金)～2月16日(金) 毎週金曜日 全4回 9時30分～11時30分	一般30人	無料	12月15日(金)9時から 窓口・電話にて(先着順)
与野本町公民館	介護予防事業健康体操教室 「ヨガ」	1月22日(月)～2月5日(月) 毎週月曜日 全3回 14時～15時30分	おおむね 60才以上 20人	無料	12月12日(火)から、 直接同公民館へ。
	介護予防事業健康体操教室 「ストレッチ体操」	1月24日(水)～2月7日(水) 毎週水曜日 全3回 14時～15時30分			
	介護予防事業健康体操教室 「自彊術」	2月15日(木)～3月8日(木) 毎週木曜日 全4回 14時～15時30分			
	介護予防事業健康体操教室 「太極拳」	2月16日(金)～3月9日(金) 毎週金曜日 全4回 10時～11時30分			
	古典文学講座 「万葉 花の歌をよむ」	1月25日(木)～2月22日(木) 毎週木曜日 全5回 9時30分～11時30分	一般 20人	無料	12月21日(木)から、 直接同公民館へ。
	子ども土曜日講座パート6 「親子工作教室」	1月27日(土) 9時30分～11時30分	小学3年～6年生 と保護者10組	材料費2,200円 (申込み時)	12月11日(月)から、 直接同公民館へ。
上落合公民館	サタデーキッズ 「卓球ひろば」	1月13日(土) 9時30分～11時30分	小学生30名	無料	12月12日(火)9時から 窓口・電話にて(先着順)
下落合公民館	下落合公民館はアスベスト(石綿)除去工事のため、12月1日(金)～12月28日(木)まで全館休館いたします。 ※19年1月4日(木)～1月31日(水)につきましては2階部分のみ閉館いたします。				

◆申込み・問合せは各公民館まで。

◆直接申込みの場合、9時の時点で申込み多数の場合は抽せんとなります。

○(仮)鈴谷地区公民館(利用は4月から) 利用者登録12月1日受付開始
登録申請・問い合わせは与野公民館へ ☎857・1001

中央

CHUO





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	申込日
両親学級 定員 20組(先着順)	1/5(金) 13:15~16:00	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	初めてお産をする方で分べん予定日がH19.6/18以前の方とその夫	12/11(月)~
育児学級 定員 20組(先着順)	1/19(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	H18.9・10月生まれの赤ちゃんとその保護者	12/13(水)~
離乳食教室 定員 20人(先着順)	1/18(木) 13:30~15:00	離乳食について楽しく学ぶ	H18.8・9月生まれの赤ちゃんの保護者	12/20(水)~
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	1/22(月) ①9:30~10:15 ②10:45~11:30	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	H17.8~H18.1月生まれのお子さんとその保護者	12/25(月)~
育児相談(乳児期)	12/7(木)・8(金) 13:45~15:00 1/12(金)・15(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	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)	12/7(木) 9:00~10:15 1/12(金) 13:45~15:00	※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~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)	12/8(金) 9:00~10:15 1/15(月) 13:45~15:00		2歳~就学前のお子さん	

事業名・定員	日時	内容	対象	申込み
成人健康相談	12/21(木) 10:00~11:00	健康に関する相談、体重・体脂肪・血圧測定・尿検査	—	当日、直接会場へ
成人歯科健康相談	12/21(木) 10:00~11:00	歯や口腔の健康に関する相談と歯みがき指導	20歳以上の方	※お持ちの方は健康手帳を持参してください。
生活と食事健康相談 定員 4人(先着順)	1/25(木) 13:30~15:00	保健師、管理栄養士による個別の食事・生活相談	生活習慣病でお悩みの方	1/4(木)までに、電話で保健センターへ

丈夫な骨づくり(骨粗しょう症予防)教室

骨粗しょう症予防のための食生活や、運動・日常生活を身につけるための教室です。

日時…1月24日(水)13:15~16:10(受付13:00~13:15)

会場…中央区保健センター

定員…20人(先着順)

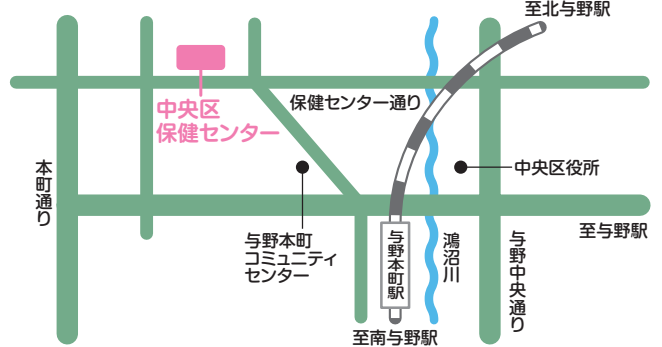
申込み…12月22日(金)9時から、電話で保健センターへ

内容…問診、血圧測定、講義、運動実技

持ち物…健康手帳(お持ちの方)、筆記用具、タオル、飲み物

※運動のできる服装でお越しください

中央区保健センターのご案内



生活習慣病予防教室 ファット サル(脂肪去る)クラブ ~目指すゴールはあなた次第~

内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)についての正しい知識を身につけ、生活習慣を見直すための教室です。

期日・内容…1月30日(水)~3月23日(金)の8週間のうち5日間

1月30日(水)又は31日(木): 体力測定

2月7日(水)午後: グループワーク

2月14日(水)午前: 調理実習・午後: 運動実技

3月7日(水)午後: 運動実技 3月23日(金)午後: 総まとめ

実施期間中、記録(食事など)のやりとりをしながら保健師や管理栄養士が個別の相談を行います

対象・定員…区内在住で、さいたま市の健診等を受診し、次の全

ての項目に該当する方、又はその家族・20人(先着順)

(1) 18歳~64歳の方

(2) 健康診査において「要指導」となった方(要医療の方は除く)

(3) 「BMI25以上」で下記のいずれかに該当する方

①「中性脂肪150mg/dL以上」、又は「HDLコレステロール40mg/dL未満」

②「収縮期血圧130mmHg以上」、又は「拡張期血圧85mmHg以上」

③「空腹時血糖110mg/dL以上」、又は「HbA1c5.6以上」

申込み・問合せ…12月26日(水)9時から、電話で保健センターへ