

図書館の催し

●与野図書館(中央区下落合5-11-11)●

☎853-7816 ㊟857-1946

■あかちゃんおはなし会

日時● 5月18日(水) 10時～
5月25日(水) 10時～

対象● 6か月～2歳11か月までの子どもとその保護者

定員● 各回10組(先着順)

申込み● 5月11日(水)の9時から、直接または電話で与野図書館へ

■小さい子向けおはなし会

日時● 5月11日(水) 10時～
5月25日(水) 15時30分～

対象● 2～4歳向け(親子可)

■おはなし子ども会

日時● 5月11日(水) 16時～
5月25日(水) 16時～

対象● 5歳～小学生(親子可)

■こども映画会

日時● 5月14日(木) 11時～
上映作品● 「どちらがえらい」 12分
「さるむこどん」 19分

対象● 4歳～小学生(親子可)

●与野図書館西分館(中央区桜丘2-6-28)●

☎854-8636 ㊟854-8694

■小さな子のためのおはなし会-わらっこ

日時● 5月12日(木) 10時30分～
対象● 1～3歳の子どもとその保護者

定員● 10組(先着順)

申込み● 5月5日(木)の9時から、直接または電話で与野図書館西分館へ

■おはなし会

日時● 5月7日(木) 11時～

対象● 2歳以上の子どもとその保護者

■紙芝居ひろば

日時● 5月21日(木) 11時～
対象● 3歳～小学生(親子可)

●与野南図書館(中央区大戸6-28-16)●

☎855-3735 ㊟855-6173

■えほんの会

日時● 5月18日(水) 15時～
対象● 2歳～小学生(親子可)

■あかちゃんおはなし会

日時● 5月11日(水) 10時30分～
対象● 6か月～2歳11か月までの子どもとその保護者

定員● 10組(先着順)

申込み● 5月4日(水)の9時から、直接または電話で与野南図書館へ

公民館の講座

鈴谷公民館

〒338-0013 鈴谷7-5-11
☎859-7322 ㊟859-7323

上落合公民館

〒338-0001 上落合6-9-3
☎852-3132 ㊟852-3147

大戸公民館

〒338-0012 大戸3-14-21
☎832-5495 ㊟824-3308

下落合公民館

〒338-0002 下落合5-4-17
☎㊟854-3411

与野本町公民館

〒338-0004 本町西1-14-12
☎㊟853-6007

	名称	日時	対象・定員	費用・申込み
鈴谷	介護予防事業「歴史講座」 (真田幸村とその時代)	6/1～15の毎週水曜日 (全3回) 10:00～12:00	65歳以上の方・50人	往復はがきで、5/20(金)(消印有効)まで(抽選)
	介護予防事業 「和みのヨーガ」	6/6～7/4の毎週月曜日 (全5回) 10:00～11:30	65歳以上の方・35人	往復はがきで、5/20(金)(消印有効)まで(抽選)
	子育てサロンりんりん	5/12(木) 10:00～11:30	3歳までの乳幼児とその保護者・30組	当日、直接同公民館へ(先着順)
大戸	楽しく踊ろう! エアロビクス	6/3～17の毎週金曜日 (全3回) 10:00～12:00	20歳以上の方・20人	往復はがきで、5/13(金)(消印有効)まで(抽選)
	介護予防事業 「夏の園芸教室スプレー菊作り」	6/13(月)・9/12(月)・11/2(水) (全3回) 10:00～12:00	65歳以上の方・16人	材料代:1,000円 往復はがきで、5/16(月)(消印有効)まで(抽選)
	介護予防事業 「インターネットを始めよう」	6/15～29の毎週水曜日 (全3回) 10:00～12:00	65歳以上のパソコンで文字入力ができる方・16人	往復はがきで、5/18(水)(消印有効)まで(抽選) ※会場は鈴谷公民館です。
与野本町	子育てママリフレッシュ講座 (ビーズアクセサリー・おやつ作り・本町っ子ひろば他)	6/2～16の毎週木曜日 (全3回) 10:00～12:00	1～3歳児とその母親・16組(託児付き)	材料費:800円 5/10(水)までに、往復はがき又はWeb*で(抽選) ※6/9のみ会場は鈴谷公民館です。
	ヨガエクササイズ～心もからだも元気に～	6/6～27の毎週月曜日 (全4回) 10:00～11:30	20歳以上の方・20人	往復はがきで、5/20(金)(消印有効)まで(抽選)
上落合	介護予防事業「上落合いさいき学級」 (チューブストレッチ・歌唱・転倒防止運動・口腔ケア・声磨き・講談等)	6/1～9/21の隔週水曜日 (全9回) 10:00～12:00	65歳以上の方・30人	往復はがきで、5/13(金)(消印有効)まで(抽選)
	介護予防事業 「ヨガエクササイズ」	6/7～28の毎週火曜日 (全4回) 13:30～15:00	65歳以上の女性・25人	往復はがきで、5/13(金)(消印有効)まで(抽選)
	「きれい!キレイ!美しく!」 女性のためのセンスアップ講座 (片づけ、パーソナルカラー、メイク術、薬膳料理)	6/23～7/14の毎週木曜日 (全4回) 10:00～12:00	20歳以上64歳までの女性・20人(託児付き)	費用:1,800円 5/10(月)～24(水)まで、直接、電話、ファクスまたはWeb*で(抽選)
下落合	和菓子作り入門	6/15(水) 10:00～12:00	20歳以上の方・16人	費用:500円 往復はがきで、5/21(土)(消印有効)まで(抽選)
	介護予防事業 「シニア健康体操」(ヨガストレッチ)	6/2～30の毎週木曜日 (全5回) 10:00～11:30	65歳以上の方・20人	往復はがきで、5/16(月)(消印有効)まで(抽選)

※Webとは、さいたま市Webサイト「さいたま市生涯学習情報システム」のことで、

●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。

●往復はがき(1人1通のみ)には①講座名・②住所・③氏名(ふりがな)・④性別・⑤電話番号を記入してください。お子さんと一緒に参加の場合は⑥お子さんの氏名(ふりがな)・⑦性別・⑧年齢(学年)も記入してください。

●費用額が無い場合は無料です。

●先着順での申込みは、申込みが同時の場合、来館・電話・ファクス・Webの順で優先します。



中央区保健センター からのお知らせ

母子保健 申し込みは、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。
※育児相談の時間は受付時間です。

成人保健 健康相談は電話でも
行っています。

中央区本町東4-4-3
申し込み・問合せは
TEL 853・5251
FAX 857・8529

※会場がない事業は、中央区保健センターが会場です。

事業名・定員	日時	対象	内容	申込み	
母子保健	出産前教室 定員 30組(先着順)	①6/23(木) 9:50~15:30 ②7/9(土) 9:15~12:40 ※全2日間の教室	初めてお産する方で出産予定日がH28.8/20~11/16の方とその夫(①は妊婦、②は妊婦と夫)	①妊娠・出産・育児についての話、調理実習、歯科健診等 ②安心して育児ができるような話や、赤ちゃんの抱っこ、おむつ交換の実習	5/16(月)~
	離乳食教室 定員 27人(先着順)	6/30(木) 13:30~14:50	H28年1・2月生まれの赤ちゃんの保護者	離乳食の進め方とお口のケア	5/17(火)~
	むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	6/ 8(水) ① 9:45~10:30 ②11:00~11:45	H27年1月~6月生まれのお子さんとその保護者	むし歯予防の話と歯みがき方法	5/9(月)~
	育児相談(乳児期)	5/11(水) 9:30~10:30 6/ 1(水) 9:30~10:30	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	当日、直接会場へ
	育児相談(幼児期)	5/12(木) 9:30~10:30 6/ 2(木) 9:30~10:30	1歳~就学前のお子さん	※乳児と幼児のごきょうだいの方は、乳児期・幼児期どちらでもお越しいただけます。	持ち物: 母子健康手帳 おむつの替え バスタオル

事業名	日時	内容	申込み
成人保健 健康相談(予約制)	月~金曜日(祝日を除く) 9:00~16:30	保健師、管理栄養士、歯科衛生士による個別の相談	事前に必ず電話で 連絡をお願いします。

ふたごの会~ツインメリー~

- 日時** ■ 6月15日(水) 10時30分~11時30分
会場 ■ 子育て支援センターよの(中央区下落合)
内容 ■ ふたご以上のお子さんと保護者の方・妊婦さんの交流会・座談会
対象 ■ 市内在住の
 ①就学前のふたご以上のお子さんとその保護者
 ②ふたご以上を妊娠されている方(妊娠16~29週)
定員 ■ 8組程度(先着順)
申込み・問合せ ■ 5月6日(金)の9時から、電話で区保健センターまたは子育て支援センターよの(TEL840・1788)へ



パパとチャレンジ!わくわくクッキング【小学生編】 ~いのちに感謝「いただきます」残さず食べて「ごちそうさま」~

- 日時** ■ 6月19日(日) 10時~13時
会場 ■ 与野本町コミュニティセンター(中央区本町東)
対象・定員 ■ 区内在住の小学生とその父親・12組(先着順)
持ち物 ■ エプロン、三角巾、ふきん、手拭き用タオル、筆記用具
申込み・問合せ ■ 5月13日(金)の9時から、電話で区保健センターへ



体脂肪・筋肉量測定会

- 日時** ■ 5月30日(月) 10時~12時
会場 ■ 中央区役所 1階ロビー
内容 ■ 体組成計を使って、体重・体脂肪・筋肉量・筋肉バランスなどを測定します
対象・定員 ■ 市内在住の方・15人(当日先着順)
服装 ■ 裸足になりやすい服装
 ※妊婦、ペースメーカー等医療機器をご使用の方は測定できません。
問合せ ■ 区保健センターへ



5月のうんどう教室(介護予防事業)

公園の運動遊具などを使用し簡単な運動を行う教室です。タオルや飲み物を持参のうえ、動きやすい服装で、直接会場へお越しください。参加費は無料です。

日程	時間	会場
2日(月)・9日(月)・16日(月)	10:00~11:30	与野中央公園
9日(月)・23日(月)	14:00~15:30	与野公園
13日(金)	10:00~11:30	八王子公園
18日(水)	10:30~12:00	大戸公園

※雨天の場合は、会場変更や中止になる場合があります。

- 対象** ■ おおむね65歳以上の方
問合せ ■ 区高齢介護課 TEL840・6068 FAX840・6167