

図書館の催し

●与野図書館(下落合5-11-11)●

☎853・7816 FAX857・1946

■あかちゃんおはなし会

日時 ● 5月20日(水) 10時～10時30分
5月27日(水) 10時～10時30分

対象 ● 6か月～2歳の子どもの保護者

定員 ● 各12組(先着順)

申込み ● 5月13日(水)の9時から、直接又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20日(水) 16時～16時30分
6月3日(水) 16時～16時30分

対象 ● 2～4歳の子どもの保護者

■おはなしこども会

日時 ● 5月13日(水) 16時～16時30分
5月27日(水) 16時～16時30分

対象 ● 5歳～小学生とその保護者

●与野図書館西分館(桜丘2-6-28)●

☎854・8636 FAX854・8694

■小さな子のためのおはなし会-わらっこ-

日時 ● 5月14日(木) 10時30分～11時

対象 ● 1～3歳の子どもの保護者

定員 ● 10組(先着順)

申込み ● 5月7日(木)の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 ● 5月16日(土) 11時～11時30分

対象 ● 3歳～小学生とその保護者

●与野南図書館(大戸6-28-16)●

☎855・3735 FAX855・6173

■あかちゃんおはなし会

日時 ● 5月13日(水) 10時30分～11時

対象 ● 6か月～2歳の子どもの保護者

定員 ● 各10組(先着順)

申込み ● 5月8日(金)の9時から、直接又は電話で与野南図書館へ

■えほんの会

日時 ● 5月20日(水) 15時～15時30分

対象 ● 2歳～小学生とその保護者

※新型コロナウイルスの影響により、全ての催しを中止する場合があります。

詳しくは、図書館ホームページ又は各館へお問い合わせください。

☎ <https://www.lib.city.saitama.jp/>



公民館の催し

鈴谷公民館

〒338-0013 鈴谷7-5-11
☎859・7322 FAX859・7323

上落合公民館

〒338-0001 上落合6-9-3
☎852・3132 FAX852・3147

大戸公民館

〒338-0012 大戸3-14-21
☎832・5495 FAX824・3308

下落合公民館

〒338-0002 下落合5-4-17
☎・FAX854・3411

与野本町公民館

〒338-0004 本町西1-14-12
☎・FAX853・6007

	事業名	日時	対象・定員	費用・申込み
鈴谷	介護予防事業「リンパ体操」	6/10～24の毎週水曜日 (全3回) 10:00～11:30	65歳以上の方 30人	5/20(水)(消印有効)までに往復はがきで (抽選)
大戸	オリンピック競技を体験! 「初めてのスケートボード教室」	6/6(土) 10:00～12:00	4歳以上どなたでも 15人 ※4～6歳は保護者同伴	6/2(火)までに直接、電話又はファクスで (抽選)
上落合	介護予防事業 「大戸学び塾」	5/28～6/25の毎週木曜日 (全5回) 10:00～12:00	65歳以上の方 20人	5/15(金)(消印有効)までに往復はがきで (抽選)
上落合	エンジョイカラー 《大人の塗り絵教室》	6/16～30の毎週火曜日 (全3回) 10:00～12:00	20歳以上の方 12人	費用: 300円 6/5(金)までに直接又は電話で(抽選)
上落合	介護予防事業 「スマートフォン講座」	6/17～7/1の毎週水曜日 (全3回) 10:00～12:00	65歳以上の方 20人	費用: 1,000円(3回分) (事前集金。6/13(土)まで) 5/29(金)(消印有効)までに往復はがきで (抽選)
下落合	トライ!大人のハッピーエイジング ～運動・食事・リラックス～	6/11～25の毎週木曜日 (全3回) 10:00～12:00	30歳以上の方 20人	費用: 800円 5/26(火)(必着)までに往復はがき又は WEB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」のことです。

○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行事につき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・⑥年齢(小学生は学年)をご記入ください。

○費用の記載が無い場合は無料です。

○応募者多数の場合は抽選となる講座について、申込み期間終了後、定員に満たない場合は、先着順で電話での受付も行います。

※新型コロナウイルスの影響により、催しを中止又は延期する場合があります。

詳しくは、市ホームページ又は各館へお問い合わせください。

☎ <https://www.city.saitama.jp/chuo/001/001/005/index.html>





中央区保健センター からのお知らせ

母子保健 申込みは、区内在住の方が対象。
各教室・学級の参加は、子ども一人に対して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。

申込み・問合せは
TEL 840・6111
FAX 840・6115
中央区役所 別館1階

※会場名がない事業は、中央区保健センターが会場です。

母子健康手帳の受取りは保健センターで

妊娠・出産包括支援センター(保健センター内)では、母子健康手帳の発行の他
妊娠・出産・育児の相談をお受けしています。(TEL 840・6112)

事業名・定員	日時	対象	内容	申込み
離乳食教室 定員 27人(先着順)	6/12(金) 13:30~14:50	R2.1・2月生まれの子どもの保護者	離乳食の進め方とお口のケア	5/14(木) 9:00~
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	6/8(月) ①9:45~10:30 ②11:00~11:45	H31.1月~R元.7月生まれの子どもとその保護者	むし歯予防の話と歯みがき方法	5/13(水) 9:00~
育児相談(乳児期)	5/28(木) 9:30~10:30	1歳未満の子ども	身長・体重測定、保健師・管理栄養士・歯科衛生士による育児やその他心配事の相談など ※乳児期と幼児期のごきょうだいの方は、どちらの日時でも参加可能です。 ※持ち物:母子健康手帳、おむつの替え、バスタオル	当日、直接会場へ
育児相談(幼児期)	5/29(金) 9:30~10:30	1歳~未就学児		

事業名	日時	内容	申込み
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 連絡をお願いします。

新しくなった保健センターを紹介します ~指導講座室~

令和2年1月から保健センターは中央区役所別館に移転しました。今月は、新しくなった保健センターの指導講座室をご紹介します。指導講座室は、乳幼児向けの教室や健康づくり事業の運動教室などで使用します。カーペット敷きのため、靴を脱いでご利用いただきます。

移転後初めて行われる運動教室「はみ肉! ぜい肉! とんでゆけ~筋トレ&ストレッチの巻~」では、ヨガマットを敷いた上で運動します。ぜひ、新しくなった指導講座室で「筋トレ&ストレッチ」を体験してみてください。



はみ肉! ぜい肉! とんでゆけ ~筋トレ&ストレッチの巻~

脱! はみ肉!! ぜい肉!!!

運動経験や体力に自信のない方でもOK。

みんなで楽しく! LET's筋トレ。

日時 ■ 6月29日(月) 10時~11時45分

対象 ■ 区内在住で18~64歳の方

定員 ■ 20名(先着順)

申込み・問合せ ■ 5月20日(水) 9時から、区保健センターへ



デンタルフロスや歯間ブラシを使っていますか?

歯と歯の間は歯ブラシが届きにくいので、汚れ(プラーク)がたまり、歯周病や口臭の原因になります。デンタルフロスや歯間ブラシを使ったことのない方は、ぜひ使ってみましょう。使い方は、かかりつけの歯科医院で指導を受けるか、「さいたま市健康なび」をご覧ください。

さいたま市健康なび 歯の健康 検索

ツインメリー ~ふたごの会~

ふたご以上のお子さんと保護者の方・妊婦さんの交流会・座談会です。

日時 ■ 6月25日(木) 10時30分~11時30分 **会場** ■ 子育て支援センターよの(本町東)

対象 ■ 市内在住で①ふたご以上を妊娠されている方(妊娠16週~29週) ②ふたご以上の未就学児とその保護者

定員 ■ 8組程度(先着順)

申込み・問合せ ■ 5月18日(月) 9時から、区保健センター又は子育て支援センターよの(TEL・FAX 840・1788)へ