

ますます元気教室 無料 介護予防効果の高い体操、高齢期の口腔機能や栄養、認知症予防について学ぶ教室です。

会場	日時	定員(抽選)
シニアふれあいセンター和楽荘(三室)	6/6~7/11の毎週火曜日・14:00~16:00	10人
大古里公民館(三室)	6/9~7/14の毎週金曜日・10:00~12:00	8人
尾間木公民館(大間木)	6/14~7/19の毎週水曜日・14:00~16:00	10人
美園コミュニティセンター(美園)	6/16~7/21の毎週金曜日・14:00~16:00	各8人
原山公民館(原山)	6/26~8/7の毎週月曜日・(7/17祝を除く)10:00~12:00	



▲詳細はこちら

※全6回の教室です。詳細は、区高齢介護課と会場にある募集案内をご覧ください。

対象 / 市内在住の65歳以上の方

申込み / 5月9日(火)~25日(休)(必着)に参加申込書を直接もしくは郵送で区高齢介護課又は参加希望の公民館へ

5月のすこやか運動教室 無料

遊具を使った運動、ストレッチ、レクリエーションなどを通じて、高齢者の健康維持・促進、運動の習慣化を図ります。体力に自信のない方や運動が苦手な方も参加できます。

対象 / おおむね65歳以上の方

申込み / 当日、直接会場へ

問合せ / 区高齢介護課

TEL 712・1178 FAX 712・1270

日時	会場	
12日(金)	14:00~15:30	美園臨時グラウンド(大門)
18日(木)		東浦和中央公園(東浦和)
23日(火)		尚和園(原山)
24日(水)	10:00~11:30	松芝公園(芝原)
	14:00~15:30	三室シルバーワークプラザ(三室)

※雨天中止

緑区保健センターからのお知らせ(申込み・問合せ: TEL 712・1200 FAX 712・1279)

- ・対象は、原則緑区内在住の方です。
- ・各母子保健教室の参加は、お一人一人に対し1回のみです。
- ・会場がない事業は、緑区役所3階保健センターが会場です。
- ・申込方法等の質問や、健康相談は、電話等でもお受けしています。

電子申請 申込はこちらから

- ・事業名を検索してお申し込みください。
- ・電子申請受付終了後は電話でお問い合わせください。

区HP

◀事業の最新状況はこちらからご確認ください。

妊娠・出産包括支援センターHP

妊娠・出産包括支援センター(保健センター内) 母子保健相談員(保健師・助産師等)が母子健康手帳の交付や面接を行います。予約方法や持ち物などの詳細は、ホームページでご確認ください。

事業名・定員	日時	内容	対象	申込み
パパママ教室 20組(先着順)	6/3(土) 9:15 ~ 11:40	妊娠・出産・育児について学ぶ	出産予定日が令和5年7月1日~11月17日の初産婦とパートナー等	5/8(月) 9:00 ~
育児学級 24組(先着順)	6/9(金) 13:30 ~ 14:55	育児について、お友達作りをしながら楽しく学ぶ	令和5年2月・3月生まれのお子さんと保護者	5/10(水) 9:00 ~
離乳食教室 各12人(先着順)	6/27(火) ①10:00 ~ 11:30 ②13:30 ~ 15:00 時間の選択不可	離乳食とお口のケアの基本について学ぶ	令和5年1月・2月生まれの赤ちゃんの保護者	5/12(金) 9:00 ~
むし歯予防教室 12組(先着順)	6/13(水) 10:15 ~ 11:00	むし歯予防のために、規則的な食生活や歯みがき習慣を学ぶ	令和4年1月~8月生まれのお子さんと保護者	5/11(木) 9:00 ~
育児相談 28組(先着順)	5/31(水) 9:00 ~ 11:30	身長・体重測定、保健師・管理栄養士・歯科衛生士等による相談(1組につき保健師に加え1職種のみ選択可。予約枠に限りがあります。)	0歳~就学前のお子さん	5/8(月) 9:00 ~
ふたごのつどい 6組(先着順)	6/7(水) 10:30 ~ 12:00	交流や多胎育児に関する情報交換などの座談会	市内在住の、妊娠16週以降の多胎妊婦又はふたご以上のお子さんと保護者	5/9(火) 9:00 ~

電子申請

はじめの一步! 引き締めBODYプログラム(ZOOM開催)

身を引き締める運動習慣と効果的な食事のとり方を学んだり、筋力アップのエクササイズしましょう。

参加者の方には、運動を継続する特典があります★

日時 / 6月17日(土) 9時30分~11時25分(受付:9時15分~)

対象 / 区内在住の18歳~64歳の方 **定員** / 20人(先着順)

申込み / 5月9日(火)9時~電話又は電子申請で



※感染症の影響により、中止や内容を変更する場合があります。詳しくは、市ホームページ又は各問合せ先へ。

お知らせコーナー

- ・申込みの記載のないものは、申込み不要です。
- ・費用の記載がないものは、無料です。

図書館

※5月の休館日 東浦和図書館・美園図書館：8月、15月、22月、29月

東浦和図書館 ☎875・9977 ㊟875・9687
美園図書館 ☎764・9610 ㊟764・9622

	事業名	日時	内容	対象・定員・申込み
東浦和	おはなし会	5/11(木) 16:00～16:30	絵本の読み聞かせ、手あそびなど	対象：幼児と保護者 定員：3組(先着順) 申込み：当日開始15分前～直接同館へ
	どんぐりおはなし会	5/13(土)・27(土) 11:00～11:30	すばなし、手あそび、絵本の読み聞かせなど (語り手/おはなしグループどんぐり) ※各日の内容は同じです。	対象：幼児と保護者、小学生 定員：各3組(先着順) 申込み：当日開始15分前～直接同館へ
	あかちゃんおはなし会	5/16(火) ①10:00～10:30 ②11:00～11:30 ③13:30～14:00	絵本の読み聞かせ、手あそびなど ※各回の内容は同じです。	対象：0～2歳児と保護者 定員：各3組(先着順) 申込み：5/9(火)9時～電話で同館へ
美園	あかちゃんおはなし会	5/18(木) ①10:00～10:30 ②11:00～11:30	絵本の読み聞かせ、手あそびなど (語り手/保育ボランティアひまわり) ※各回の内容は同じです。	対象：0～2歳児と保護者 定員：各7組(先着順) 申込み：5/11(木)9時～電話で同館へ

移動図書館

ステーション名	5月	時間
井沼方公園(東浦和)	9日(火) 23日(火)	11:00～11:40
原前公園(三室)		14:40～15:30

大宮西部図書館 ☎664・4946 ㊟667・7715

- ※雨天の場合は中止となります。
- ※駐車場はありません。

市図書館ホームページ▶



公民館

大古里公民館 ☎810・4155 ㊟810・4156 三室公民館 ☎・㊟873・2594
尾間木公民館 ☎873・4993 ㊟873・4998 原山公民館 ☎・㊟882・8321 美園公民館 ☎・㊟878・0515

	事業名	日時	内容	その他
大古里	さいたま市民の日記念 「初めての日本画教室」	5/28(日)・6/4(日)(全2回) 10:00～12:00	緑区出身の日本画家を講師に招き、色紙に作品の模写を行う	定員：15人(抽選) 申込み：5/16(火)までに電話又は直接同館へ ※落選した方のみご連絡します。
三室	子育てサロン みむろっこはっぴい 「お楽しみ会」	6/2(金) 10:00～11:00	お子さんと一緒に、他の参加者やサロンサポーターとおしゃべりしたり、あそんだり、楽しいひとときを過ごす	対象：乳幼児と保護者 定員：25組(先着順) 申込み：5/8月～19(金)までに電話又は直接同館へ
尾間木	さいたま市民の日記念 「見沼通船堀展」	5/8月まで	国指定史跡である「見沼通船堀」のジオラマ模型や動画・写真を通してその歴史に触れる	—
	ひだまり文庫	5/27(土) ①10:00～10:30 ②10:45～11:15	絵本・児童書の「読み聴かせ」と貸し出し、紙芝居など	対象：乳幼児と保護者、小学生
美園	美園おもちゃ診療所	6/2(金) 10:00～11:30	壊れたおもちゃの修理 ※ゲーム機類は取り扱いません。	費用：無料 ※但し電池・部品代などは実費 申込み：当日、直接会場へ

児童センター

※5月の休館日：3祝・4祝

尾間木児童センター ☎711・4182 ㊟711・4183

	事業名	日時	内容	その他
尾間木	エンジョイ!おやこあそび	5/13(土) 11:00～11:30	うんどうかいごっこ	対象：0～6歳と保護者 定員：10組(先着順) 申込み：5/6(土)～12(金)に電話又は直接同館へ
	誕生会	5/26(金) 10:30～11:00	読み聞かせ、誕生カード配付、手形とり、身長体重測定など	対象：5月生まれの0～4歳児と保護者 定員：10組(先着順) 申込み：5/19(金)～25(木)に電話又は直接同館へ