

ますます元気教室を開催します

「いきいき百歳体操」を中心に、認知症予防やお口の健康に関するお話など、盛りだくさんの教室です。
転倒予防やイスからの立ち上がりが楽になるなどの効果が期待できます。ぜひご参加ください。

期 間 9～12月にかけて 全6回

会 場 南区の各公民館、武蔵浦和コミュニティセンター、
南浦和三丁目自治会館

対 象 市内在住で、65歳以上の方

定 員 各10～15人（応募多数の場合は抽選）

申込み 申込期間中に、「参加申込書」を問合せ先又は南区の各公民館へ。

「参加申込書」は、問合せ先と南区の各公民館で配布しています。

また、市ホームページからもダウンロードできます。 [ますます元気教室 南区](#) [検索](#)

※武蔵浦和コミュニティセンター、南浦和三丁目自治会館では申込手続きはできません。

※会場毎に教室の日程、定員、申込期間が異なりますので、詳しくは問合せ先へ。

問合せ 南区高齢介護課 ☎844・7178 ファク844・7277



ますます元気教室
ホームページ↓



「フォトネットみなみ」の活動を紹介します

さいたま市南区市民活動ネットワーク登録団体である「フォトネットみなみ」は、「南区民と街と自然と」をテーマに写真活動を行う、ボランティアの写真クラブです。

写真展の実施や団体のホームページを通して、南区の人・自然・行事・南区の花ヒマワリなどを広く紹介し、南区の活性化とまちづくりに参加しています。

詳しくは、フォトネットみなみのホームページをご覧ください。

フォトネットみなみ
ホームページ→



▼こんな写真を撮っています



問合せ／フォトネットみなみ 花島 ☎090・2206・8422

認知症サポーター養成講座

認知症の方やその家族を支えるサポーターを養成するための講座です。認知症について学び、理解を深めてみませんか。

日 時／8月25日(木) 10時～11時30分

会 場／シニアふれあいセンター(サウスピア7階)

定 員／20人(先着順)

参加費／無料

申込み／8月4日(木)～24日(水) 9時から17時まで、

電話又は直接問合せ先へ。

※開庁日のみ申込み可。

問合せ／シニアふれあいセンター(サウスピア7階)

☎844・7230 ファク844・7231

南区高齢介護課

☎844・7177 ファク844・7277

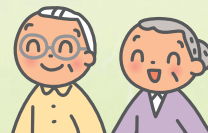


敬老祝金を贈呈します

9月15日現在で、市内に継続して6か月以上居住している対象年齢の方に敬老祝金を贈呈します。

対象者の方には8月中旬に往復はがきを発送します。はがきに必要事項を記入の上、南区高齢介護課へご返送ください。9月末以降に、順次ご指定の口座に振込みます。

対 象	金 額
満75歳	5千円
満80・85・90・95歳	1万円
満100歳以上	



問合せ▶ 南区高齢介護課

TEL 844・7177 FAX 844・7277

浦和レッズの社会貢献活動 「地域のみなさまとともに」

浦和レッズのホームタウンTwitterを開設してから、3か月が経ちました。

浦和レッズをより身近に感じていただき、地域（ホームタウン）のみなさまが住みやすく、そして笑顔あふれる幸せな街づくりに少しでも貢献できるよう、地域のみなさま、学校教育・行政関係のみなさまとの様々な活動や情報を発信してまいります。

浦和レッズホームタウン Twitter▶



問合せ | 浦和レッドダイヤモンズ TEL 812・1001

『南区のまちづくり』はこちらからご覧ください

『南区のまちづくり』は、「区の将来像」の実現に向けて、今年度を実施する区及び局の主な取組について、区民の皆さんに説明するものです。



こちらから見られます↑

問合せ／南区総務課 TEL 844・7123 FAX 844・7270

南区のまちづくり 検索

こんにちは 区長です



●がん検診等を受診しましょう！

現在、日本人の2人に1人は生涯のうちに「がん」と診断されると言われています。「がん」は、禁煙や食生活の見直し、運動などによって、「なりにくくする(予防する)」ことができる病気ですが、「ならないようにする」ことはできません。早期の「がん」は症状がないことが多いため、検診を受診し、早めに発見して治療することが大切です。

さいたま市では、各種がん検診を実施しています。対象の方には「がん検診等のご案内」のはがきをお送りしていますが、本市の受診率は国の目標に達していないのが現状です。新型コロナウイルスの影響で、受診を控えている方もいらっしゃると思いますが、がん検診はご自身

の健康を守るために大切なものです。職場等で受診する機会のない方は、是非がん検診を受診しましょう！

なお、本市では、がん検診とは別に歯科健康診査も実施しています。口腔内の健康は身体の健康にも密接に関わりますので、この機会にがん検診と併せて歯科健康診査も受診してみてもいいかもしれません。

南区長 齊藤 剛



ヒマワリ通り
大型パネルの前にて
※撮影のため、マスクをはずしています。