

プランターで始める ガーデニング教室 ～花と一緒に彩りある生活～

花の「寄せ植え」についての実習をまじえ、ガーデニングの初歩を学びます。

日時	9月23日(金・祝) ①10時～ ②14時～ ※①、②とも同内容で1時間半程度	参加費	1,000円(持ち帰り用の苗・プランターの実費)
会場	サウスピア1階 多目的室	申込み	9月1日(木)～7日(水) 9時から17時まで、 電話又は直接問合せ先へ。
講師	石井 貴朗 氏(有限会社ハイフラワー 代表取締役)	問合せ	南区コミュニティ課 ☎844・7130 FAX844・7271
対象	市内在住、在勤又は在学の方		
定員	各12人(応募多数の場合は抽選) ※本年度、初受講の方に限ります。		



エアロビクス&ストレッチ教室 楽しく身体を動かして基礎代謝をアップしてみませんか。

日時／10月5日(木)・12日(木) 10時～11時30分 全2回
会場／武蔵浦和コミュニティセンター 多目的ホール(サウスピア9階) **参加費**／500円(保険料)
対象・定員／南区在住、在勤又は在学の方20人(応募多数の場合抽選) ※お子様連れはご遠慮ください。
申込み／9月22日(木)までに、往復はがき・FAX又はメールで、【教室名・参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢・性別・住所・電話番号・FAX番号】を問合せ先へ。 ※抽選結果は、9月26日(月)以降に通知します。
問合せ／〒336-0034 南区内容4-5-8 南区スポーツ推進委員 中村
 ☎080・3438・5086(※電話は19時以降) FAX610・8150 ✉sports-info@minamiurawa.saitama.jp
持ち物／ヨガマット又は大きめのバスタオル、室内用運動靴、汗ふきタオル、飲み物
主催／さいたま市スポーツ推進委員連絡協議会南区支部 **所管**／市スポーツ振興課



こちらからもお申し込みできます



まちづくりヒマワリ会 クラシックふれあいコンサート 入場無料

～秋風にピアノとソプラノの音色を乗せて～

出演 高岡 準(ピアノ) 齊藤 舞(ピアノ) 金持 亜実(ソプラノ) **曲目** F.リスト=G.ジチー 愛の夢 ほか
日時／9月30日(金) 14時～16時(開場13時30分予定)
会場／さいたま市文化センター4階 多目的ホール(根岸1-7-1) **対象**／南区在住、在勤又は在学の方
定員／50人(先着順) **申込み**／9月2日(金)～12日(月)までに【住所・氏名・電話番号】をFAXで問合せ先へ。
主催・問合せ／まちづくりヒマワリ会 村松 ☎090・1764・8210 FAX887・4136
共催／(公財)さいたま市文化振興事業団 **後援**／南区コミュニティ課

コーヒーのサービスがあります



1回の申込みで最大5名まで可

ひまわりサロン(一般介護予防事業)

健康でいきいきとした毎を送りたい方へ！
 介護予防体操に参加してみませんか。
日時／9月13日(木) 14時30分～15時30分
会場／シニアふれあいセンター(サウスピア7階)
対象／おおむね65歳以上の方
定員／30人(先着順)
参加費／65歳以上の方 無料
 60～64歳の方 100円
持ち物／タオル、飲み物、上履き、靴を入れる袋、S字フック
申込み／9月5日(月)～12日(月) 9時から17時までに、
 電話又は直接問合せ先へ。
問合せ／南区高齢介護課 ☎844・7177 FAX844・7277



「健口教室」(一般介護予防事業) 全3回

お口を清潔に保つ歯磨き方法やお口の体操、健康寿命を延ばす簡単調理レシピなど、盛りだくさんの教室です。
日時／10月24日(月)、11月7日(月)、21日(月)
 9時30分～11時30分
会場／東浦和公民館 講座室
対象／市内在住で、65歳以上の方
定員／20人(応募多数の場合は抽選)
申込み／9月14日(木)～10月5日(木)に、参加申込書を直接問合せ先へ。
 参加申込書は、問合せ先と東浦和公民館で配布します。
 また、市ホームページでもダウンロードできます。
問合せ／南区高齢介護課 ☎844・7178 FAX844・7277



南区防災展を開催します！

大人も子どもも楽しく学べる体験型防災展です。

日 時 9月9日(金)～11日(日) 9時～17時

会 場 サウスピア1階 多目的室

- 内 容**
- イツモ防災「あなたのイツモがモシモを変える」
 - 水害への備え「マイタイムラインを作成しよう」
 - さいたま市防災アプリ体験コーナー
 - 起震車体験コーナー（屋外） ※10日(土) 午後のみ
 - VRによる災害疑似体験コーナー ※11日(日) のみ ほか

主 催 南区自主防災組織連絡協議会・南区総務課

問合せ 南区総務課 ☎844・7123 ファク844・7270

入場無料

※事前申込みは不要です。
詳細は、市ホームページ
をご覧ください。



各コーナーを体験しアンケートに回答してくださった方に
防災グッズプレゼント(先着順)



駐車監視員の活動範囲を拡大します

9月1日(休)から駐車監視員の巡回する南浦和駅周辺の活動区域が拡大されます。

詳細については、埼玉県警察ホームページをご覧ください。 **問合せ**／浦和警察署 ☎825・0110



高齢者のための地域運動支援員になりませんか？

さいたま市では、健康づくりを支援する地域運動支援員の養成講座を開催します。（講座修了生は、地域運動支援員として登録され、活動していただきます。）

日時／10月から12月の間の指定日

（全10回、平日午後 1回あたり2～3時間程度）

会場／◆講義：大宮区役所など

◆実技：山丸公園、東浦和中央公園、調公園

※会場は変更になる場合があります。

対象／区内在住の健康な方 **定員**／3人程度

申込み／9月14日(休)までに、電話又はFAXで

【住所、氏名、年齢、電話番号、応募理由】を問合せ先へ。

問合せ／南区高齢介護課 ☎844・7177 ファク844・7277

9月のすこやか運動教室（一般介護予防事業）

どなたでもできる簡単な運動を行う教室です。

タオル、飲み物持参で、直接会場へ。※雨天中止

開催日	時 間	会 場
9/13(水)、28(水)	10:30～12:00	谷田小学校
9/6(水)、27(水)		浦和競馬場
9/13(水)、27(水)		神明丸公園

対象／65歳以上の方 **参加費**／無料

問合せ／南区高齢介護課

☎844・7177

ファク844・7277



こんにちは 区長 です



●ご長寿おめでとうございます。

9月15日は、「老人の日」です。さいたま市では、ご長寿を祝い対象となる方々への敬老祝い金の贈呈、自治会と地区社会福祉協議会では、敬老会の開催や敬老記念品の贈呈等、様々な催しが各地で予定されています。

ご高齢者の皆さまには、長年にわたり地域社会の発展にご尽力をいただきましたことに深く感謝申し上げ、そしていつまでもお元気でいきいきと地域の中でご活躍されますことを心よりお祈り申し上げます。

南区では、区の将来像であります「『にぎわい』と『安心』

が調和する 住んでよかったまち」の実現に向けて「南区のまちづくり」を策定しました。その中で「ますます元気教室」をはじめ高齢者向けの様々な取り組みを行っていますので、この機会に参加してみませんか。



南区長 齊藤 剛

区の花「ヒマワリ」の植栽の様子
～武蔵浦和駅西口の円形花壇にて～
※撮影のため、マスクをはずしています。