

## からだのための 続けるウォーキング教室



市ホームページ↑

「ただ歩く」から「健康的に歩く」にステップアップ!!  
楽しみながら続けられるウォーキングを学びませんか。

参加費無料

**日時** 11月27日(月) ※雨天決行、荒天中止

①午前の部/10時~11時50分

②午後の部/14時~15時50分

**会場** 別所沼公園(別所4-12-10)

**講師** 辻 将也 氏(武蔵丘短期大学 准教授)

**内容** ウォーキングに関する基礎知識等の講義および屋外での実技

**対象** 南区在住、在勤又は在学の方

**定員** 各18人(応募多数の場合は抽選)

**持ち物** 動きやすい服装、運動靴、タオル、着替え、飲み物、  
筆記用具



**申込み** 11月6日(月)~10日(金)に、上記二次元コード(市ホームページ)から又はFAXでお申し込みください。FAXの場合は、【ウォーキング教室、氏名(漢字・ふりがな)、住所、電話番号、希望の時間(①か②)]を明記してください。

※FAXの場合、確認のため送信後にお電話ください。

※1回につき1人まで申込み可能。

※同一の方による複数回の申込みはできません。

**問合せ** 南区コミュニティ課  
TEL844・7130 FAX844・7271

## プランターで始めるガーデニング教室

花の「寄せ植え」についての実習とともに、ガーデニングの初歩を学びます。



**日時**/12月22日(金) 14時~16時

**会場**/谷田公民館 講座室

**講師**/石井 貴朗 氏(有限会社ハイフラワー 代表取締役)

**対象**/市内在住、在勤又は在学の方

※今年度初受講の方に限ります。

**定員**/24人(応募多数の場合は抽選)

**参加費**/1,000円(苗・プランターの実費)

**申込み**/11月27日(月)~12月4日(月)9時から  
17時まで、電話又は直接問合せ先へ。

**問合せ**/谷田公民館 TEL・FAX882・9272

## 11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
11/14(火)、29(水)	10:30~12:00	谷田小学校
11/7(火)、28(水)		浦和競馬場
11/14(火)、28(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

TEL844・7177 FAX844・7277

## 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**/11月21日(火) 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**/30人(先着順) **参加費**/無料

**申込み**/11月6日(月)~20日(月)9時から17時まで、電話又は直接  
問合せ先へ。

**問合せ**/シニアふれあいセンター(サウスピア7階)

TEL844・7230 FAX844・7231

南区高齢介護課

TEL844・7177 FAX844・7277

## 【南区】地域の活動展示会

~Let's go 地域活動~

入場無料

南区内における地域住民の交流の様子や趣味サークル(いきいき百歳体操のグループほか)の活動をパネル展示し、地域支え合い推進員が紹介します。これから地域活動に参加したい方のきっかけづくりとなる展示会です。

**開催日**/11月29日(火)~12月1日(金)

**時間**/10時~16時

(最終日は15時まで)

**会場**/サウスピア1階 多目的室

**問合せ**/南区高齢介護課

TEL844・7178

FAX844・7277



▲詳しくは  
市ホームページ



## 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**/11月14日(火) 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**/11月6日(月)~13日(月)まで、

電話又は直接問合せ先へ。

**問合せ**/南区高齢介護課

TEL844・7177 FAX844・7277



※中止や内容を変更する場合があります。詳しくは、市ホームページを確認又は各問合せ先へご連絡ください。

第11回

# 武蔵浦和 コミセンまつり を開催します!

日時 11月18日(土)・19日(日) 会場 武蔵浦和コミュニティセンター(サウスピア8・9階)

## 9階(多目的ホール)

### 【オープニング】

18日(土) 10時~10時40分

●白幡中学校軽音楽部による演奏

### 【舞台発表会】

18日(土) 11時~16時

19日(日) 10時~15時30分

●音楽・ダンス・舞踊など17団体



ヌッコもやってくるよ!



詳細はこちら↑

問合せ 武蔵浦和コミュニティセンター  
TEL 844・7215 FAX 844・7216

## 8階(集会室)

18日(土) 10時~16時

19日(日) 10時~15時30分

- 利用団体作品展示・体験コーナー ミニ演劇「天福地福」
- ビスケット(Viscuit)プログラミング体験
- ミニ演劇の上演と演劇体験ワークショップ
- 体力測定(コミセンピック)
- ミニ・フリーマーケット ●赤い羽根募金
- パンやケーキ、コーヒー、野菜の販売
- 木工クラフト体験 ●早押しクイズ体験 など



※催し物については、一部事前受付や有料となるものがございますので、お問い合わせください。

## 特殊詐欺撃退!

### 南区防犯教室を開催します

日時/11月27日(月) 14時~15時30分

会場/文蔵公民館 視聴覚室(文蔵4-19-3)

内容/ALSOKほっとライブ講座~防犯対策クイズ~

対象/どなたでも

定員/30人(先着順) 参加費/無料

申込み/11月6日(月)~24日(金) 9時から17時まで、電話又は直接問合せ先へ。

問合せ/南区総務課

TEL 844・7123 FAX 844・7270

## 楽しいスポーツを見つけよう♪~ニュースポーツ体験教室~

日時/12月10日(日) 13時30分~16時30分

会場/大谷場小学校 体育館(南浦和1-18-3)

種目/フロアーカーリング、ふらば~るバレー、ラダーゲッター、ドッジビー

対象/南区在住・在勤・在学で小学生以上の方

※小学生は必ず保護者送迎のもとご来場ください。

定員/30人(応募者多数の場合は抽選)

費用/200円(保険料)

持ち物/飲み物・室内用運動靴・汗ふきタオル

申込み/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)・学年・性別・住所・電話・FAX番号】を問合せ先へ。

締切/11月28日(火)必着 ※結果は12月1日(金)以降に通知

主催・問合せ/さいたま市スポーツ推進委員連絡協議会南区支部

〒336-0034 さいたま市南区内谷4-5-8 中村

TEL 080・3438・5086(19時以降)

FAX 610・8150

✉sports-info@minamiurawa.saitama.jp

所管/市スポーツ振興課

こちらからお申込みできます▼



## 『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

検索

問合せ/南区総務課

TEL 844・7123

FAX 844・7270



## こんにちは 区長 です

### ●避難所を確認しましょう

南区では11月18日(土)に避難所の一斉開設・運営訓練を行います。

毎年日本各地で台風や線状降水帯により、「想定外」「経験したことがない」という豪雨災害が発生し、大きな被害をもたらしています。南区においても荒川が氾濫した場合、浸水が想定される区域があり、その区域では地震の時とは違い、浸水想定区域外が避難所になります。ぜひこの機会にお住まいの地域の地震、水害時の避難所を市ホームページなどで確認してみてください。

### ●さいたま市防災アプリ

さいたま市防災アプリでは、防災行政無線の放送内容や、

避難所の開設状況、市から発令される避難情報などがリアルタイムで確認できるほか、発災時の安否確認などにも役立ちます。ぜひご家族でご利用いただき、いつ起こるかわからない災害に備えましょう。

南区長 細井博明

さいたま市  
防災アプリ  
はこちら▼



南区防災展にて