

※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。

区制20周年記念

南区防災展2023を開催します!

入場無料



大人から子どもまで楽しく学べる体験型防災展です。
ご家族やご友人と、ぜひご来場ください。

日時 9月15日(金)~17日(日) 9時~17時
※15日(金)は10時から、17日(日)は16時まで

会場 サウスピア 1階多目的室 ほか

- 内容**
- イツモ防災「あなたのイツモがモンモを変える」
 - 水害への備え「マイタイムラインを作成しよう」
 - 起震車体験(屋外) ※15日(金)、16日(土) 午前
消防車両展示(屋外) ※16日(土) 午後、17日(日) 午後
 - ARによる浸水疑似体験 ※16日(土)、17日(日) 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 ☎844・7270

詳しい内容はこちらから▶



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)



エアロビクス&ストレッチ教室 全2回

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 9月27日(水)・10月4日(水) 10時~11時30分

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)

講師 南区支部スポーツ推進委員 **参加費** 500円(保険料) ※2回分

対象 南区在住、在勤又は在学の方 ※お子様連れはご遠慮ください。

定員 40人(応募多数の場合抽選)

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

申込み 9月15日(金)必着、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・FAX番号】を問合せ先へ。※抽選結果は、9月20日(水)以降に通知します。

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

問合せ 南区支部スポーツ推進委員 中村 〒336-0034 内谷4-5-8

☎080・3438・5086 (※電話は19時以降) ☎610・8150 ✉sports-info@minamiurawa.saitama.jp



こちらからもお申込みできます▼



まちづくりヒマワリ会【A | R】屋下がりのジャズコンサート 入場無料

秋の屋下がり、ジャズに浸り心を癒してみませんか?

出演 【A | R】ピアノ&ヴォーカル/中西 雅世

パーカッション&ボーカル/西 高志

サポートメンバー:ベース/笠原 本章

曲目 Over the Rainbow、On the Sunny Side of the Street、

イパネマの娘、We're All Alone、テネシーワルツ ほか

※曲目は変更になる場合があります。

日時 9月29日(金) 14時~16時(開場13時30分)

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** 80人(応募多数の場合抽選)

申込み 9月4日(月)~11日(月)必着、往復はがきで【住所・氏名(ふりがな)・電話番号】を問合せ先へ。

主催・問合せ まちづくりヒマワリ会 村松 〒336-0042 大谷口999-15 ☎090・1764・8210

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



※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。

食生活改善推進員養成講座

～私たちの健康は
私たちの手で～

食生活を見直し、健康づくりの輪を広げる、「食生活改善推進員」を養成するための講座を開催します。

対象▶中央区、桜区、浦和区、南区、緑区に在住で、
食生活改善推進員となってボランティア活動ができる方

定員▶30人(先着順)

費用▶無料
(ただし、地区活動体験は食材費等の実費がかかります。)

内容▶食生活や健康づくりに関する講義・演習・運動実技

申込み▶9月7日(木)9時から電話又はFAXで問合せ先へ。

問合せ▶南区保健センター ☎844・7200 ☎844・7279

	日時	会場
1日目	10/25(水) 10:00~12:15	浦和区 保健センター
2日目	11/1(水) 10:00~12:00	
3日目	11/8(水) 10:00~12:00	与野体育館
4日目	11/22(水) 10:00~12:00	浦和区 保健センター
5日目	11/29(水) 10:00~12:00	
6日目	12/6(水) 10:00~12:30	



こちらからも申込みできます▶
※「さいたま市食生活改善推進員養成講座」で検索してお申込みください。



※6日間で1コースです。
※時間等は変更する場合があります。
※1日目から5日目までに地区活動体験をしていただきます。

「健口教室」を開催します **全3回** (一般介護予防事業)

お口を清潔に保つ歯磨き方法、お口の体操、食事のバランスや栄養摂取の大切さなどについて学べる、盛りだくさんの教室です。

日時▶10月3日(火)、17日(火)、31日(火)
9時30分~11時30分

会場▶谷田公民館 講座室

対象▶市内在住で、申込み時に65歳以上の方

定員▶20人(応募多数の場合は抽選)

申込み▶8月24日(木)~9月14日(木)に、参加申込書を直接南区高齢介護課へ。 ※参加申込書は、南区高齢介護課と谷田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
☎844・7277



9月のすこやか運動教室 **※雨天中止** (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。

開催日	時間	会場
9/12(火)、27(火)	10:30~12:00	谷田小学校
9/5(火)、26(火)		浦和競馬場
9/12(火)、26(火)		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
☎844・7277



こんにちは **区長** です



9月に入り秋を感じられる日も徐々に増えてまいりましたが、まだまだ暑い日も続きますので、皆さん体調には充分お気をつけください。

ところで9月1日は「防災の日」です。その由来となる「関東大震災」から今年ちょうど100年目。改めて災害に備え、日頃の準備をしておきましょう。

●健幸で元気に暮らせるまちづくりを目指して

敬老の日に合わせて、地域で様々な慶祝事業が予定されています。コロナ禍を乗り越え、こうした催しが再開でき、皆さまとお会いできることを喜ばしく感じております。

南区では、「健幸で元気に暮らせるまちづくり」を目指し

て、ご高齢の方向けに「すこやか運動教室」「ますます元気教室」などを行っております。「健幸」とは、身体面の健康だけでなく、人々が生きがいを感じ、心豊かな生活を送れることをいいます。皆さまが、地域でより充実した人生を送れるよう職員一同取り組んでまいります。

私も「すこやか運動教室」に参加しました!



南区長 細井博明