

### 楽しく！水中ウォーキング

日 4月3日～6月26日の毎週火曜日 13時30分～14時30分  
 ※随時参加できます。  
 対 小学生以上の方  
 定 各50人(先着順)  
 料 無料 ※入場料(一般11420円、高校生以下11210円)、ロッカー代(1回50円)が掛かります。  
 所・申・問 当日、直接、岩槻温水プール(岩槻区本丸)へ。  
 758・2301、758・2302

### 記念総合体育館のスポーツ教室

No.	行事名/内容	日時
①	エンジョイ Saturday/卓球、バドミントン、トランポリンを楽しむ	4/7(土) 9:00～14:00 (12:00～13:00を除く)
②	幼児トランポリン教室	5/10(木)・17(木)・24(木)(全3回) 15:30～16:45
③	ずっと続ける卓球教室	5/22～6/26の毎週火曜日(全6回) 11:00～13:00

行事名など 左表のとおり

対 ①おおむね3歳以上の方  
 ②3歳以上の未就学児 ③市内在住又は在勤で、18歳以上の方  
 定 ①100人 ②30人 ③40人  
 料 ②2,300円 ③3,500円  
 所・申・問 ①…当日、直接、記

### 念総合体育館へ(先着順)。

③…往復はがきで、**必須事項**、生年月日、②は保護者の氏名を、②は4月24日(火)、③は4月30日(休)(それぞれ消印有効)までに、〒338-0835 桜区道場4-3-1 記念総合体育館へ(抽せん)。 851・5050、851・5118

### 三橋総合公園のスポーツ教室

No.	行事名/内容	日時
①	健康運動相談・トレーニング/インストラクターからトレーニングを学ぶ	4/8～H25.3/24の毎月第2・4日曜日 ▶第2日曜日… 9:00～12:00 ▶第4日曜日… 13:30～16:30
②	楽しく！水中ウォーキング	4/9～6/25の毎月第2・4日曜日 11:00～11:50

行事名など 左表のとおり

対 小学生以上の方(①中学生以下の子どもは保護者同伴)  
 定 各20人(先着順)  
 料 無料 ※①は施設使用料(一般1100円、高校生以下1150円)、②は入場料(一般11420円、高校生以下11210円)及びロッカー代(1回50円)がそれぞれ掛かります。  
 持ち物 ①室内履き  
 所・申・問 当日、直接、三橋総合公園(西区三橋)へ。 623・1313、623・1313

### 与野体育館のスポーツ教室

No.	行事名	日時
①	空手教室	4/13～6/22の毎週金曜日(5/4祝を除く、全10回) 19:00～20:30
②	Reebokマーシャルアーツエクササイズ	4/14～6/30の毎週土曜日(4/21、5/5祝、6/23を除く、全9回) ②13:45～14:45 ③15:00～16:30
③	子どもカンフー教室	

※上記以外の教室は、与野体育館のホームページ(<http://www.yonospo.com/>)をご覧ください。

行事名など 左表のとおり

対 市内在住又は在勤の方(①は中学生以上の方、③は5歳～小学6年生)  
 定 各30人(抽せん)  
 料 ①5,000円 ②③4,500円  
 所・申・問 往復はがき(1教室1通のみ)で、**全員の必須事項**・年齢を、4月7日(土)(必着)までに、〒338-0002 中央区下落合5-8-1 与野体育館へ。 853・4998

### 少林寺拳法体験教室

日 4月15日(日) 10時～11時30分  
 所 浦和コミュニティセンター(浦和駅東口・コムナール10階)  
 対 市内在住、在勤又は在学で、小学生以上の方  
 定 60人(先着順)  
 料 200円  
 所・申・問 4月3日(火)から、ファクス又はEメールで、**必須事項**、年

### かんたんアフアエクササイズ

日 4月19日～平成25年3月14日の毎週木曜日 ※月単位の教室で、7月・8月を除きます。また、開催しない週があります。  
 10時～11時  
 対 18歳以上の方  
 定 各月15人(先着順)  
 料 1回750円  
 所・申・問 4月10日(火)の9時から、直接又は電話で、下落合プール(中央区下落合)へ。 852・2518、858・2621

### 春からいっしょに始めよう！ヨガ講座

No.	行事名	日時
①	金曜講座 リフレッシュヨガコース	4/20～6/8の毎週金曜日(5/4祝、6/1を除く、全6回) 18:15～19:30
②	月曜講座 ①入門ヨガコース ②ヘルスUPヨガコース	5/7～6/25の毎週月曜日(全8回) ①14:00～15:15 ②18:15～19:30

行事名など 左表のとおり

対 25歳以上の方  
 定 各15人(抽せん)  
 料 ①②16,000円 ③8,000円  
 所・申・問 往復はがきで、**必須事項**、年齢を、①は4月11日(水)、②は4月20日(金)(それぞれ必着)までに、〒338-0002 中央区下落合5-4-3 市産業文化センターへ。 854・0486  
**市民ラグビー教室**  
 日 4月22日(日) 9時30分～12時  
 所 大原スポーツ広場(浦和区大原)  
 内 基本スキルの習得と応用、ゲームの進め方など  
 対 市内在住の方  
 定 30人(抽せん)  
 料 500円  
 所・申・問 電話又はEメールで、**必須事項**、年齢を、4月15日(日)までに、市ラグビー連盟(飯塚)へ。  
 ※結果は全員に連絡します。  
 831・3226【9時～17時】  
[urawa\\_rugby\\_school@hotmail.co.jp](mailto:urawa_rugby_school@hotmail.co.jp)  
 所・申・問 スポーツ振興課 829・1731、829・1969



お知らせ

募集

催し

講座

スポーツ

その他

相談

Information

みんなの広場

さいたま  
フォト日記

大宮体育館のスポーツ教室

行事名など 左表のとおり

No.	行事名/内容	日時
①	幼児体操教室/跳び箱・鉄棒を使った運動	5/6日 10:00~11:30
②	弓道教室(初心者)	5/10~7/12の毎週木曜日(全10回) 19:00~21:00

対①市内在住で、4~6歳の未就学児 ②市内在住、在勤又は在学中で、16歳以上の方

定①30人 ②20人

¥①1,000円 ②3,100円

所・申・問 往復はがき(1人1通のみ)で、**必須事項**、年齢、性別を、4月17日(火)(必着)までに、〒337-0005 見沼区大和田町1-305 大宮体育館へ(抽せん)。☎685・2121、☎688・1179

初心者なごなた教室

日時など 左表のとおり

No.	日時	担当者
①	5/8~6/26の毎週火曜日(全8回) 11:00~13:00	柿崎 〇・☎665・1214【9時~21時】
②	5/18~6/29の毎週金曜日(6/8を除く、全6回) 10:00~12:00	馬場 〇・☎853・3919【月~金曜日 9時~20時】

所①大宮武道館(見沼区堀崎町) ②与野体育館(中央区下落合)

対市内在住、在勤又は在学の方

定①20人 ②15人

¥2,000円

申・問 ファックス(1人1通のみ)で、**必須事項**、年齢、性別を、①は4月23日(月)、②は4月26日(木)(それぞれ必着)までに、市なごなた連盟各担当者へ(抽せん)。※結果は全員に連絡します。

問 スポーツ振興課 ☎829・1731、☎829・1969

浦和西体育館のスポーツ教室



行事名など 左表のとおり

No.	行事名	日時
①	キッズ体操教室	5/8~29の毎週火曜日(全4回) 15:45~16:45
②	初めてのヨガ	5/9~30の毎週水曜日(全4回) 13:30~14:30
③	ジュニア新体操教室	5/9~30の毎週水曜日(全4回) 17:05~18:30

対①4~6歳の未就学児 ②市内在住又は在勤の方 ③5歳~小学3年生の女子

定①30人 ②③各25人

¥①3,000円 ②2,500円 ③4,000円

所・申・問 往復はがきで、**必須事項**、年齢、①③は学年、保護者の氏名を、4月22日(日)(消印有効)までに、〒338-0025 桜区下大久保1676-1 浦和西体育館へ。☎855・4541、☎840・1465

対市内在住、在勤又はは在学中、中学生以上の方

定・¥50人(抽せん) 500円

持ち物 体育館履き 申・問 往復はがきで、**必須事項**、年齢、性別を、4月20日(金)(必着)までに、〒338-0001 中央区上落合3-2-6 市スポーツ推進委員(立川)へ。☎852・1536【10時~19時】

ソフトエアロビクス教室

対5月10日~31日の毎週木曜日(全4回) 19時~21時

所 与野体育館(中央区下落合)

対市内在住、在勤又はは在学中、中学生以上の方

定・¥50人(抽せん) 500円

持ち物 体育館履き 申・問 往復はがきで、**必須事項**、年齢、性別を、4月20日(金)(必着)までに、〒338-0001 中央区上落合3-2-6 市スポーツ推進委員(立川)へ。☎852・1536【10時~19時】

問 スポーツ振興課 ☎829・1731、☎829・1969

初心者弓道教室

対5月19日~7月14日の毎週土曜日(6月30日を除く、全8回) 9時~12時

所 定市内在住又はは在勤で、18歳以上の方 25人(抽せん)

定 各10人(抽せん)

所 申・問 往復はがきで、**必須事項**、年齢、性別を、4月21日(土)(必着)までに、〒336-0027 南区沼影2-7-35 沼影市民プール内

項を、4月30日(休)(必着)までに、〒339-0041 岩槻区村国229 岩槻文化公園へ。

☎798・8411、☎798・9350

対市内在住、在勤又はは在学中、中学生以上の方

水泳教室



行事名など 左表のとおり

No.	行事名	曜日	時間
①	成人教室	土	17:00~18:00
		日	16:00~17:00
②	女性教室	火	▶10:00~11:00 ▶11:00~12:00
		水	
		金	
③	シニア教室	水	15:00~16:00
		木	▶13:00~14:00 ▶14:00~15:00

対5月19日(土)~6月30日(土)(6月2日(土)を除く、いずれも全6回)

所 沼影市民プール(南区沼影)

対①②20歳以上の方③は女性のみ③60歳以上の方

定 各10人(抽せん)

¥4,000円

申・問 はがき(1人1通のみ)で、**必須事項**、曜日、時間、年齢、性別を、4月21日(土)(必着)までに、〒336-0027 南区沼影2-7-35 沼影市民プール内

市水泳連盟浦和支部へ。※結果は全員に連絡します。☎866・5997【火・金曜日、9時30分~17時30分】

問 スポーツ振興課 ☎829・1731、☎829・1969

その他

遺言の日記念  
相続問題相談会

対4月14日(土) 13時~16時

※受付は15時30分まで  
内 弁護士による遺言及び相続に関する無料法律相談

対県内在住の方

所 埼玉弁護士会 法律相談センター(浦和区高砂) ☎710・5666  
問 市民総務課 ☎829・1214、☎829・1969

不妊専門相談(予約制)

対4月18日(水) ~5月16日(水) 10時~11時45分

所 保健所(中央区鈴谷)

内 不妊カウンセラーによる面接相談

申込み専用電話 840・2233【祝日を除く、月曜日の13時~16時】

問 保健所 地域保健支援課 ☎840・2218、☎840・2229

対市内在住、在勤又はは在学中、中学生以上の方