

ウォークラリー

日時 / 6月7日(日) 9時30分～13時(9時から受け付け)

集合 / さいたま新都心駅改札前

内容 / コース図を頼りに、約6kmを歩く

対象・定員 / 市内在住又は在勤の方 100人(先着順)

費用 / 200円(傷害保険料など)

持ち物 / 筆記用具、下敷き

申込み・問合せ / はがき又はファクスで、全員の住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を、5月8日(金)～29日(金)(必着)に、〒330-0073 浦和区元町1-16-16 市ウォークラリー協会(矢部)へ。※結果は全員に通知します。

☎・FAX 886・3271【8時～20時】

問合せ / 体育課

☎ 829・1731、FAX 829・1990

市民ハイキング

期日 / 6月12日(金)～14日(日)(2泊3日)

集合 / 12日の21時に、さいたま新都心駅改札前

場所 / 船形山・泉ヶ岳(宮城県色麻町)

対象・定員・費用 / 市内在住、在勤又は在学の方 35人(応募多数の場合は抽せん) 3万円(交通・宿泊費、傷害保険料など)

申込み・問合せ / はがき(1通2人まで)で、全員の住所・氏名(ふりがな)・性別・生年月日・電話番号を、5月15日(金)(必着)までに、〒350-1151 川越市今福2719-29 市山岳連盟(寺井)へ。※結果は決定者のみ通知します。

☎ 049・245・7524【19時～23時】

問合せ / 体育課

☎ 829・1731、FAX 829・1990

産業文化センター
スポーツ教室

① ヨガ教室

期日 / 5月18日～7月6日の毎週月曜日(全8回)

コースなど / 下表のとおり

コース	時間	費用
ボディケア ヨガ	11:00～12:15	6,000円
やさしい 入門ヨガ	14:00～15:15	
ハッピー シニアヨガ	16:00～17:15	8,000円
ヘルスアップ ヨガ	18:15～19:30	

※いずれも傷害保険料を含む

対象 / 20歳以上の方

② ヘルシーフラダンス

日時 / 5月21日～7月16日の毎週木曜日(7月2日を除く、全8回) 14時～15時30分

対象・費用 / 40歳以上の方 7,000円(傷害保険料を含む)

《共通》

定員 / 20人(応募多数の場合は抽せん)

申込み・問合せ / 往復はがきで、教室名(①はコース名も)、住所、氏名、年齢、電話番号を、①は5月12日(火)、②は5月13日(水)(必着)までに、〒338-0002 中央区下落合5-4-3 産業文化センターへ。 ☎・FAX 854・0486

初心者水泳教室

日時 / 5月22日～6月26日の毎週金曜日(全6回) 19時～20時30分

対象・定員・費用 / 市内在住、在勤又は在学で、18歳以上の方 35人(応募多数の場合は抽せん) 3,500円(傷害保険料を含む) ※別途ロッカー代50円が掛かります。

会場・申込み / 往復はがきで、教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を、5月15日(金)(必着)までに、

〒339-0058 岩槻区本丸3-17-2 岩槻温水プールへ。

問合せ / 市水泳連盟岩槻支部(中村)

☎ 756・4856【19時～21時】

体育課

☎ 829・1731、FAX 829・1990

岩槻文化公園
エアロビクス教室

日時 / 5月28日～7月9日の毎週木曜日(全7回) 11時～12時

定員・費用 / 30人(応募多数の場合は抽せん) 3,000円(傷害保険料を含む)

申込み・問合せ / 往復はがきで、住所、氏名、電話番号を、5月14日(水)(必着)までに、〒339-0041 岩槻区村国229 岩槻文化公園へ。

☎ 798・8411、FAX 798・9350

埼玉西武ライオンズ
イースタン・リーグ公式戦



日時 / 5月31日(日) 13時～

プラザノースの講座

問合せ / 〒331-0812 北区宮原町 1-852-1 ☎ 653-9255、FAX 653-9288

●講座名など / 下表のとおり

No.	講座名 / 内容	日時	対象	定員・費用
①	はじめてのパソコン / マウスの使い方、文字入力など	6/3～7/29の毎週水曜日(全9回) 10:00～11:30	18歳以上のパソコン初心者	20人 3,500円
②	無添加パン講座 / 安全で旬の食材を取り入れてつくる	6/4～18の毎週木曜日(全3回) 14:00～17:00	18歳以上の方	10人 2,000円
③	陶芸入門 金曜日教室	6/12～26、7/10の各金曜日(全4回) 10:00～12:00(7/10のみ14:00～16:00)	18歳以上で、陶芸未経験の方	10人 4,000円
④	盆栽相談講座 水無月の回 / 手入れの方法など	6/26(金) 14:00～16:00	18歳以上で、盆栽を持っている方	12人 500円

※費用はいずれも材料費

●申込み・問合せ / 往復はがき(1講座1人1通のみ)で、番号・講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を、①・②は5月25日(月)、③は6月1日(月)、④は6月16日(火)(それぞれ必着)までに、〒331-0812 北区宮原町 1-852-1 プラザノース事業課へ(応募多数の場合は抽せん)。

大宮武道館スポーツ教室

問合せ / 〒337-0052 見沼区堀崎町12-36 ☎ 687・1011、FAX 687・9500

●教室名など / 下表のとおり

No.	教室名	日時	対象
①	ボールエクササイズ	5/21～6/11の毎週木曜日(全4回) 10:00～11:00	20歳以上の方
②	太極拳初心者教室	5/22～6/26の毎週金曜日(全6回) ▶11:00～13:00 ▶15:00～17:00	
③	合気道初級教室	5/30～7/4の毎週土曜日(6/6を除く、全5回) 17:00～18:30	16歳以上の方

●定員 / ①20人 ②・③30人 ●費用 / ①1,500円 ②・③3,000円

※いずれも傷害保険料を含みます。●申込み / 往復はがき(1家族1通のみ)で、番号(②は時間も)、住所、氏名(ふりがな)、未成年の方は保護者の氏名・年齢、電話番号を、5月15日(金)(必着)までに、大宮武道館へ(応募多数の場合は抽せん)。



会場／市営大宮球場(大宮区寿能町)

対戦相手／北海道日本ハムファイターズ

入場料／▶小学生=500円

▶中学生以上の方=1,000円

※未就学児は無料

入場券の発売／当日の11時から、1塁側ゲート横の発売所で販売 ※自由席のみ

問合せ／埼玉西武ライオンズ

☎04・2924・1152

スポーツ企画課

☎829・1058、☎829・1985

※駐車場はありません。

合気道初心者教室

日時／6月2日～7月14日の毎週火曜日(全7回) 19時～20時30分

会場／浦和駒場体育館(浦和区駒場)

対象／市内在住、在勤又は在学で、高校生以上の方

定員・費用／30人(応募多数の場合は抽せん) 3,000円(傷害保険料を含む)

申込み・問合せ／往復はがき又はEメール(1人1通のみ)で、教室名、住所、氏名(ふりがな)、学校名、年齢、電話番

号を、5月25日(月)(必着)までに、〒330-0044 浦和区瀬ヶ崎5-22-8 市合気道連盟(萩原)へ。

☎887・4345

✉saitamashi_aikido_renmei@yahoo.co.jp

問合せ／体育課

☎829・1731、☎829・1990

※結果は全員に通知します。

アクアエクササイズ

日時／6月3日～24日の毎週水曜日(全4回) 10時～11時

会場／記念総合体育館 屋内プール

対象・定員／市内在住又はは在勤で、高校生以上の方 35人(応募多数の場合は抽せん)

費用／2,500円(傷害保険料を含む)

申込み・問合せ／はがき、ファクス又はEメールで、講習会名、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号を、5月21日(木)(必着)までに、〒338-0835 桜区道場4-3-1 記念総合体育館内 市体育協会事務局へ。

※結果は全員に通知します。

☎851・6250、☎851・6253

✉info@saitamacity-sports.or.jp

大宮体育館 スポーツ教室

①小学生ヒップホップダンス教室

日時／6月5日～7月24日の毎週金曜日(全8回) 17時～19時

対象／市内在住の小学生

定員／35人

②肩こり腰痛体操教室

日時／6月8日～7月6日の毎週月曜日(全5回) 11時～13時

対象／市内在住、在勤又はは在学で、16歳以上の方

定員／30人

《共通》

費用／2,000円(傷害保険料を含む)

申込み・問合せ／往復はがき(1人1通のみ)で、教室名、住所、氏名(ふりがな)、性別、電話番号、①は学年、②は年齢を、5月22日(金)(必着)までに、〒337-00533 見沼区大和田町1-305 大宮体育館へ(応募多数の場合は抽せん)。

☎685・2121、☎687・8521

障害者 フライングディスク教室

日時／6月6日(土) 9時～12時

会場／岩槻文化公園(岩槻区村国)

対象／市内在住で、障害のある11歳以上の方

定員・費用／30人(応募多数の場合は抽せん) 無料

申込み／各区支援課で配布中の申込書に記入し、5月29日(金)までに、直接、各区支援課へ。 ※結果は全員に通知します。

問合せ／障害福祉課

☎829・1308、☎829・1981

スポーツ吹矢教室

日時／6月7日～21日の毎週日曜日(全3回) 14時～16時

会場／岩槻駅東口コミュニティセンター

対象／市内在住、在勤又はは在学で、小学4年生以上の方

定員・費用／50人(先着順) 1,000円(傷害保険料を含む)

申込み・問合せ／往復はがきで、教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を、5月8日(金)～15日(金)(必着)に、〒339-0042 岩槻区府内1-3-7 市体育指導委員(柳)へ。

☎797・0176

問合せ／体育課

☎829・1731、☎829・1990

市民体育大会

問合せ／財市体育協会 ☎851・6250、☎851・6253

●競技・日時など／下表のとおり

競技	日時	会場	対象・定員・費用	申込み・問合せ
陸上	5/30(土) 8:00～17:00	駒場スタジアム サブグラウンド (浦和区駒場)	市内在住又はは在学の小学3～6年生 700円	各小学校で配布する申込用紙に記入し、郵送又はEメールで、5月16日(土)(必着)までに、〒336-0022 南区白幡2-19-39 浦和商业高等学校内 市陸上競技協会(棚井)へ。 ☎saitama_city_rikujou@yahoo.co.jp
少林寺拳法	5/31(日) 9:00～15:00	浦和駒場体育館 (浦和区駒場)	市内在住、在勤又はは在学の方 500円	ファクス又はEメールで、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を、5月15日(金)までに、市少林寺拳法協会(神山)へ。 ☎・☎816・4617 ☎kamiyama@gd6.so-net.ne.jp
バレーボール 家庭婦人の部	7/18(土)・19(日) 9:00～17:00	記念総合体育館 (桜区道場)	市内在住又はは在勤の方で構成されたチーム 40チーム(応募多数の場合は抽せん) 1チーム2,000円	はがき又はファクスで、代表者の住所・氏名・電話番号を、6月25日(土)(必着)までに、〒338-0013 中央区鈴谷3-5-1-406 市バレーボール連盟(小林)へ。 ※結果は全員に通知します。 ☎857・1454、☎854・4804
柔道(小・中学校 個人戦、中学校 団体戦)	8/2(日) 9:00～16:00	大宮武道館 (見沼区堀崎町)	西・北・大宮・見沼・岩槻区在住又はは在学の小・中学生 無料	電話、はがき又はファクスで、住所、氏名を、6月29日(月)(必着)までに、〒331-0813 北区植竹町1-804 市北柔道連盟事務局(齊藤)へ。 ※申込書を送付します。 ☎652・3711、☎663・5527[17:30～19:30]

※費用には、傷害保険料を含みます。

初心者弓道教室



日時／6月7日～8月9日の毎週日曜日(全10回) 19時～21時
 対象・定員・費用／市内在住、在勤又は在学中で、18歳以上の方(高校生を除く) 25人(応募多数の場合は抽せん) 4,000円(傷害保険料など)

申込み・問合せ／往復はがき(1人1通のみ)で、教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を、5月16日(土)(必着)までに、〒336-0911 緑区三室1345 市弓道連盟(鹿野)へ。

☎873・7676【13時～17時】

会場・問合せ／浦和駒場体育館(浦和区駒場)

☎885・6010、☎885・6011

浦和駒場体育館 キッズバレエ教室

日時／6月12日～7月10日の毎週金曜日(全5回) ①15時～16時 ②16時～17時

対象／①市内在住で、3歳以上の未就学児 ②市内在住又は

定員・費用／各30人(応募多数の場合は抽せん) 2,000円(傷害保険料を含む)

申込み・問合せ／往復はがき(1人1通のみ)で、教室名、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、①は年齢、②は学校名・学年を、5月22日(金)(必着)までに、〒330-0051 浦和区駒場2-5-6 浦和駒場体育館へ。

☎885・6010、☎885・6011

シニアスポーツ大会

日時／6月13日(土) 8時15分～
 会場／駒場スタジアム、浦和駒場体育館(いずれも浦和区駒場)、浦和総合運動場(浦和区元町)

種目・対象／▶サッカー、野球=50歳以上の方 ▶ソフトボール=60歳以上の方 ▶家庭婦人バレーボール=45歳以上の方

申込み・問合せ／5月14日(土)までに、電話で、(財)市体育協会へ。☎851・6250、☎851・6253

壮年初心者テニス教室

日時／7月5日～8月23日の毎

週日曜日(全8回) 9時～11時
 会場／堀崎公園(見沼区堀崎町)

対象・定員／市内在住又は

費用／5,000円(傷害保険料を含む)

申込み・問合せ／往復はがきで、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を、6月12日(金)(必着)までに、〒337-0052 見沼区堀崎町12-1 堀崎公園へ。

☎687・2237、☎688・6531



憲法記念日無料法律相談

日時／5月6日(土) 13時～16時
 ※受け付けは、12時30分～15時30分

会場／コルソ7階 コルソホール(浦和駅西口)

内容／民事・家事・刑事・少年問題など法律全般

申込み／当日、直接、会場へ。

問合せ／埼玉弁護士会法律相談センター ☎710・5666 市民総務課

☎829・1214、☎829・1992

認知症無料相談(予約制)

日時／5月22日(金) 13時30分～

会場／大宮区保健センター

内容／専門医による相談

対象／市内在住で、認知症高齢者を介護する家族など

申込み・問合せ／電話で、(財)市在宅ケアサービス公社へ。

☎645・7470、☎645・7500

乳がん無料相談会

日時／6月7日(日) 9時～17時

会場／大宮ソニックシティ604会議室(大宮駅西口)

内容／治療などの悩みに関する専門家による相談

定員／80人(先着順)

申込み・問合せ／はがき又はファクスで、住所、氏名、電話番号、相談の希望時間帯、相談事項を、5月20日(水)(必着)までに、〒330-0843 大宮区吉敷町4-261-1 キャピタルビル3階

新都心レディースクリニック内

NPO法人埼玉乳がん臨床研究グループ事務局へ。※決定者には受講票を郵送します。

☎600・1722、☎600・1723

問合せ／健康増進課

☎829・1293、☎829・1967

記念総合体育館スポーツ教室

申込み・問合せ／〒338-0074 桜区道場4-3-1

☎851・5050、☎851・5118

●教室名・日時など／右表のとおり ●申込み／▶①～⑤…当日、直接、会場へ。▶②～⑤…往復はがきで、教室名・番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢(③は子どもの年齢、④②は学年)、性別、電話番号を、②・④は5月18日(月)、③は5月15日(金)、⑤は5月22日(金)(それぞれ消印有効)までに、記念総合体育館へ(応募多数の場合は抽せん)。



No.	教室名／内容	日時	対象	定員	費用	持ち物
①	エンジョイSaturday ／バドミントン、卓球、 トランポリン	5/30(土) 9:00～12:00	おおむね3歳以上の方	—	無料	ラケット、シャトル、 体育館履きなど
②	ジャズダンス教室	6/2～6/30の毎週火曜日 (全5回) 9:15～10:45	市内在住、在勤又は 在学中で、18歳以上の 女性	30人	500円	体育館履きなど
③	親子体操スポーツ教室	6/4～25の毎週木曜日 (全4回) 15:45～17:00	市内在住で、2歳以上 の未就学児とその 保護者	35組	1,200円 ※子ども1 人増につき 100円加算	レオタード(無い方は水着)、 バレエシューズ(無い方は厚手のソックス)、 タオルなど ※男児はスパッツとTシャツ
④	クラシックバレエ教室 ①キッズクラス ②ジュニアクラス	6/4～25の毎週木曜日 (全4回) ①16:30～17:15 ②17:20～18:20	①市内在住で、4歳以上の未就学児 ②市内在住の小学生	各30人	400円	レオタード(無い方は水着)、 バレエシューズ(無い方は厚手のソックス)、 タオルなど ※男児はスパッツとTシャツ
⑤	初心者バドミントン教室	6/16～7/14の毎週火曜日(全5回) 11:00～13:00	市内在住、在勤又は 在学中で、18歳以上の方	60人	500円	ラケット、体育館履きなど

※費用には、傷害保険料を含みます。