

豊かな健康生活のための
処方箋

期日／9月5日～10月3日の毎週土曜日(全5回)
時間／13時～16時
内容／健康についての講義と地域の食材を用いた料理実習
対象／市内在住又は在勤で、18歳以上の方(学生を除く)
定員／40人(先着順)
費用／4,000円(材料費など)
会場・申込み・問合せ／7月3日(金)の9時から、費用を添えて、直接、国際学院埼玉短期大学(大宮区吉敷町)へ(月～金曜日は9時～17時、土曜日は9時～15時)。
☎641・7468、☎641・7432
問合せ／生涯学習振興課
☎829・1704、☎829・1990



沼影市民プールの
スポーツ教室

■健康ヨガ教室
期日／毎週火・水・木曜日
■ピラティス
期日／毎週金曜日

《共通》
時間／10時30分～11時30分
対象・定員／15歳以上の方(中学生を除く)28人(先着順)
費用／1回500円(傷害保険料を含む)
会場・申込み・問合せ／毎月20日(休館日の場合はその翌日)の9時から、直接又は電話で、沼影市民プール(南区沼影)へ。☎861・9955、☎861・9957

ストロングエクササイズ

期日／毎週水曜日
時間／15時30分～16時15分
内容／音楽に合わせて身体を引き締める
定員／12人(先着順)
費用／200円(傷害保険料)
※別途入館料が掛かります。
会場・申込み・問合せ／電話で、見沼ヘルシーランド(緑区大崎)へ。
☎878・0901、☎878・2417

エンジョイ Saturday

日時／7月4日(土) 9時～12時
内容／バドミントン、卓球、トランポリン
対象／おおむね3歳以上の方
費用／無料

持ち物／体育館履き
会場・申込み・問合せ／当日、直接、記念総合体育館(桜区道場)へ。
☎851・5050、☎851・5118

ヘルシーリラクゼーション
教室



期日／①7月7日～28日の毎週火曜日 ②7月9日～30日の毎週木曜日 ※いずれも全4回
時間／①11時～12時 ②17時～18時
内容／癒しの音楽に包まれながら、ヨガの動きを取り入れたストレッチを行う
対象／18歳以上の方
定員／各15人(先着順)
費用／▶60歳未満の方=6,200円 ▶60歳以上の方=4,000円
※いずれも傷害保険料、入館料を含みます。なお、市外在住の方は費用が異なります。
持ち物／ヨガマット
会場・申込み・問合せ／7月3

日(金)の10時から、直接又は電話で、見沼ヘルシーランド(緑区大崎)へ。
☎878・0901、☎878・2417

大宮武道館の
スポーツ教室

①ボールエクササイズ
期日／7月16日～8月6日の毎週木曜日(全4回)
時間／10時～11時
定員・費用／20人 1,500円(傷害保険料を含む) ※貸しボール有り
②シェイプアップヨガ
時間／14時50分～15時50分
③リラックスヨガ
時間／16時～17時
《②・③共通》
期日／7月22日～8月12日の毎週水曜日(全4回)
定員・費用／30人 3,000円(傷害保険料を含む)
持ち物／ヨガマット又はバスタオル
《共通》
対象／20歳以上の方
申込み・問合せ／往復はがき(1家族1通のみ)で、番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、未成年の場合は保護者の氏

プラザウエストの講座

7月の休館日／13日(月)、27日(月) 問合せ／☎858・9080、☎858・9020

●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	陶芸教室／土器を作る	8/1(土) ▶9:30～11:30 ▶13:00～15:00	市内在住の小学3～6年生 20人 500円
②	陶芸教室／マグカップを作る	8/2(日) ▶9:30～11:30 ▶13:00～15:00	市内在住の小学1・2年生 20人 500円
③	工作教室／飾り額を作る	8/3(月) ▶9:30～11:30 ▶13:00～15:00	市内在住の小学1～3年生 20人 500円
④	ポーセリング講座／転写紙でオリジナルプレートを作る	8/11(火) ▶10:00～11:30 ▶13:00～14:30	市内在住の小学生 20人 1,000円
⑤	初心者パソコン講座	8/2(日)～5(水)(全4回) 13:30～16:00	市内在住の方 20人 1,200円
⑥	親子ネイル教室	8/8(土)・12(水)・20(木)(全3回) 11:00～12:30	市内在住の小学生とその保護者 15組30人 2,000円

※費用には、①～④・⑥は材料費・傷害保険料などを、⑤は教材費などをそれぞれ含みます。

●申込み／往復はがき(1講座1人1通のみ)で、講座名(①～④は時間も)、住所、氏名(ふりがな)、①～④・⑥は学年、電話番号、⑤はパソコン歴を、7月14日(火)(必着)までに、〒338-0835 桜区道場4-3-1 プラザウエストへ(応募多数の場合は抽せん)。

プラザノースの講座

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

●講座名など／下表のとおり

No.	講座名	日時	対象・定員・費用
①	サンドペーパーに描く	8/5(水)・6(木)(全2回) ▶午前コース=10:00～11:30 ▶午後コース=14:00～15:30	小学生 14人 500円
②	時計を作る	8/12(水)・13(木)(全2回) ▶午前コース=10:00～11:30 ▶午後コース=14:00～15:30	小学4～6年生 14人 1,000円
③	スーパーボールロケットをつくろう	8/15(土) 10:00～11:30	小学1・2年生 20人 300円
④	ブーメランをつくろう	8/15(土) 14:00～15:30	小学3～6年生 20人 300円
⑤	陶芸入門教室(月曜日コース)	8/17・31、9/7の各月曜日、9/21(祝)(全4回) 14:00～16:00	18歳以上の方 10人 4,000円

※費用はいずれも材料費

●申込み／往復はがき(1人1講座1通のみ)で、講座名(①・②はコース名も)、住所、氏名、学年(⑤は年齢)、電話番号を、①・②は7月27日(月)、③・④は8月4日(火)、⑤は8月6日(水)(それぞれ必着)までに、上記問合せへ。

名、電話番号を、7月10日(金)(必着)までに、〒337-0052 見沼区堀崎町12-36 大宮武道館へ。
☎687・1011、☎687・9500

**障害者の初心者向け
スポーツ教室**

- ①ボウリング教室
期日/7月18日(土)
会場/浦和スプリングレーンズ(南区鹿手袋)
費用/1,150円(ゲーム・貸し靴代)
 - ②水泳教室(無料)
期日/7月26日(日)
会場/トコースイミングクラブ(桜区白楸)
 - ③ソフトボール教室(無料)
期日/8月8日(土)
会場/荒川総合運動公園(桜区在家)
- 《共通》
時間/10時～12時
対象/市内在住の11歳以上で、次の障害がある方 ①身体的・精神 ②知的・精神 ③知的
定員/30人(応募多数の場合は抽せん)
申込み/各区支援課で配布している申込書に記入し、①は7

月8日(水)、②は7月15日(水)、③は7月29日(水)までに、直接、各区支援課へ。
問合せ/障害福祉課
☎829・1308、☎829・1981

親子着衣水泳教室

日時/7月19日(日) 9時～12時
会場/原山市民プール(緑区原山)
内容/水難時の対応を学ぶ
対象/小学生とその保護者
定員/10組20人(応募多数の場合は抽せん)
費用/1組1,000円(傷害保険料を含む)
申込み・問合せ/電話又はファクスで、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を、7月7日(水)までに、浦和駒場運動公園へ。
☎882・8149、☎882・8360

水泳教室



期間/①7月27日(月)～31日(金)
②8月17日(月)～21日(金)

※いずれも全5回
時間/7時30分～8時30分
対象/市内在住の小学生
定員/各50人(先着順)
費用/3,500円(傷害保険料を含む)
会場・申込み/7月10日(金)の18時～19時30分に、印鑑と費用を添えて、直接、下落合プール(中央区下落合)へ。
問合せ/市水泳連盟与野支部(渡辺)
☎687・9990【13時～22時】
体育課
☎829・1731、☎829・1990

**浦和西体育館の
スポーツ教室**

①ジュニアバドミントン教室
期日/7月22日(水)～24日(金)、27日(月)～31日(金)(全8回)
時間/9時～11時
対象・定員・費用/市内在住の小学生 50人 3,000円(傷害保険料を含む)
②初心者ヨガ教室
期日/8月5日～26日の毎週水曜日(全4回)
時間/13時30分～14時30分
対象・定員・費用/市内在住又は在勤の方 30人 2,500円

(傷害保険料を含む)
《共通》
申込み・問合せ/往復はがきで、教室名、住所、氏名、年齢、電話番号を、7月12日(日)(必着)までに、〒338-0825 桜区下大久保1676-1 浦和西体育館へ。
☎855・4541、☎840・1465

**埼玉国際ジュニア
サッカー大会2009**

期日など/下表のとおり

日時	内容・会場
7/24(金) 10:00～16:00	▶予選リーグ 浦和駒場運動公園(浦和区駒場)など
7/25(土)・26日 10:00～16:00 ※26日は13:00まで	▶順位決定トーナメント 八王子スポーツ施設(中央区八王子)など
7/26(日) 13:00～15:00	▶決勝戦・表彰式 埼玉スタジアム2002(緑区中野田)

※埼玉スタジアムでは、お楽しみ抽選会などのイベントも開催されます。
入場料/無料
問合せ/県青少年課
☎830・5858

市国際課
☎829・1236、☎833・2050
※詳細は、県ホームページ(<http://www.pref.saitama.lg.jp/>)でご覧になれます。

勤労女性センターの講座

問合せ/☎685・2122、☎687・8521

●講座名など/下表のとおり

No.	講座名/内容	日時	定員・費用
①	パソコンワードの基礎/文書やチラシの作成	8/17(月)・18(火)(全2回) 9:30～16:30	20人 500円(教材費など)
②	暮らしに役立つ楽しい書道/実用書、写経、小作品制作など	8/21～9/25の毎週金曜日(全6回) 10:00～12:00	30人 2,000円(教材費など)
③	ファイナンシャル・プランナー/技能検定3級合格を目指す	8/25～12/22の毎週火曜日(9/22(休)、11/3(祝)・17を除く、全15回) 18:30～20:30	40人 4,200円(テキスト代など)
④	社会保険労務の基礎/労働関係法規などの基本を学ぶ	9/12～H22.2/20の毎週土曜日(11/21、12/26、1/2、1/9を除く、全20回) 9:30～11:30	40人 3,000円(テキスト代など)

●対象/市内在住又は在勤の方(学生を除く) ●申込み/往復はがき(1講座1人1通のみ)で、講座名、住所、氏名、職業(在勤の方は勤務地も)、電話番号を、①・②は7月25日(土)、③は7月31日(金)、④は8月15日(土)(それぞれ必着)までに、〒337-0053 見沼区大和田町1-303 勤労女性センターへ(応募多数の場合は抽せん)。*受講決定者には事前の手续日をお知らせします。

勤労女性ホームの講座

問合せ/☎・☎664・4078

●講座名など/下表のとおり

No.	講座名/内容	日時	定員	費用
①	今すぐ役立つ初級トランプ英会話	8/18～9/15の毎週火曜日(全5回) 9:30～11:30	20人	200円(教材費など)
②	親子でピッツァづくり	8/23(日) 9:30～12:30	8組 16人	1,200円(材料費など)
③	カラーコーディネーター3級/検定試験合格を目指す	9/7～11/30の毎週月曜日(9/21(祝)・28、10/12(祝)を除く、全10回) 19:00～21:00	20人	4,830円(テキスト代)

●対象/市内在住又は在勤の方(学生を除く) *②は小学生とその保護者 ●申込み/往復はがき(1講座1人1通のみ)で、講座名、住所、氏名(②は子どもの氏名・学年も)、職業、電話番号を、①・②は7月25日(土)、③は8月8日(土)(それぞれ必着)までに、〒331-0823 北区日進町1-312-2 勤労女性ホームへ(応募多数の場合は抽せん)。*駐車場はありません。



さいたまチャリチャリ祭り

日時／7月26日(日) 8時45分～16時
 会場／大宮競輪場(大宮区高鼻町)
 内容／自転車競技場の体験走行など
 費用／無料
 持ち物／運動靴
 問合せ／NPO法人輪っ笑い sports 0857-4122
 スポーツ企画課 0829-1058、0829-1985

レクリエーションフェスティバル

■デモンストレーション
 会場／浦和コミュニティセンター(浦和駅東口・コムナーレ10階)
 種別／フォークダンス、社交ダンスなど
 ■レクリエーションゲーム
 会場／高砂小学校(浦和区岸町)
 内容／グラウンドゴルフ、ミニテニスなど
 持ち物／体育館履き
 《共通》
 日時／8月1日(土) 10時～15時

対象／市内在住又は在勤の方
 費用／無料
 申込み／当日、直接、会場へ。
 問合せ／体育課内 市レクリエーション協会事務局 0829-1731、0829-1990

夏休み小学生トランポリン教室



■浦和駒場体育館会場
 期日／8月3日～31日の毎週月曜日(全5回)
 時間／9時～11時
 対象・定員・費用／市内在住又は在学の小学生 40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)で、教室名、住所、氏名(ふりがな)、学校名・学年、電話番号を、7月17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。 0885-6010、0885-6011
 ■記念総合体育館会場
 期間／8月24日(月)～27日(木)

(全4回)
 時間／9時30分～11時
 対象・定員・費用／市内在住の小学生 45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)で、教室名、住所、氏名(ふりがな)、学校名・学年、電話番号を、8月7日(金)(消印有効)までに、〒338-0832 桜区西堀3-17-14 市トランポリン協会(上田)へ。 0679-8870【19時～21時】
 問合せ／記念総合体育館(桜区道場) 0851-5050、0851-5118

バスケットボール3on3教室

日時／8月8日(土) 13時30分～16時30分
 会場／記念総合体育館(桜区道場)
 対象／市内在住、在勤又は在学の方で構成されたチーム
 種別／①小学生の部 ②中学生の部 ③一般の部
 定数／各12チーム(先着順)
 費用／①1,000円 ②1,500円 ③2,000円 ※いずれも傷害

保険料を含みます。
 申込み・問合せ／はがき又はEメールで、教室名、種別、住所、チーム名、全員の住所・氏名(ふりがな)・学年・性別、代表者の氏名・電話番号を、8月1日(土)(必着)までに、〒350-1133 川越市砂53-5 市体育指導委員(安田)へ。※結果は全員に通知します。
 049-243-1889 【20時～22時】
 sakuratais1@yahoo.co.jp
 問合せ／体育課 0829-1731、0829-1990

少年・少女体操教室

期間／8月18日(火)～21日(金)(全4回)
 時間／9時30分～11時30分
 対象・定員／市内在住又は在学の小学生 45人(応募多数の場合は抽せん)
 費用／3,000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)、学年、電話番号を、7月24日(金)(必着)までに、〒337-0053 見沼区大和田町1-305 大宮体育館へ。 0685-2121、0687-8521

高齢者介護予防水中運動教室

問合せ／各区高齢介護課

●会場・期間／下表のとおり

会場	期間
大宮 スイミング スクール	本校(北区盆栽町) 9/30～H22.3/24の毎週水曜日 西校(大宮区三橋) 9/16～3/17の毎週水曜日 南校(見沼区中川) 9/9～3/17の毎週水曜日
アテナアクアメイ ツ(中央区鈴木)	9/3～2/25の毎週木曜日
スポーツクラブネサ ンス浦和(浦和区針ヶ 谷)	▶9/2～2/24の毎週水曜日 ▶9/4～2/26の毎週金曜日
瀬ヶ崎スイミング (浦和区瀬ヶ崎)	▶9/10～3/18の毎週木曜日 ▶9/12～3/13の毎週土曜日
河合スイミングス クール(岩槻区平林 寺)	9/4～2/26の毎週金曜日

※いずれも全24回で、開催しない週もあります。

●対象／市内在住で、健康に不安がある又は介護保険の要介護認定で要支援1・2と判定された、60歳以上の方 ●定員／各会場30人 ●費用／3,000円程度(傷害保険料を含む) ●申込み／各区高齢介護課、各公民館などで配布中の申込用紙に記入し、直接又は郵送で、7月6日(月)～31日(金)(必着)に、各区高齢介護課へ。※書類審査で受講者を決定し、結果を全員に通知します。

市民体育大会

問合せ／財市体育協会 0851-6250、0851-6253

●競技など／下表のとおり

競技	種別	日時	会場	問合せ
水泳	高校・一般、男女・種目別	8/30(日) 9:00～16:00	沼影市民プール(南区沼影、屋内)	市水泳連盟(野田) 0866-5997
	男女・種目別	9/6(日) 7:00～16:00	下落合プール(中央区下落合)	市水泳連盟(足立) 0684-2248
陸上競技	小・中学生・一般、男女・種目別	9/6(日) 9:30～16:30	県営大宮公園水泳場(大宮区高鼻町)	市水泳連盟(島村) 0688-6570 0688-6523
	中学生・一般、男女・種目別	9/5(土) 8:00～17:00	駒場スタジアム(浦和区駒場)	市陸上競技協会(棚井) 0861-2564 0836-1057
テニス	シングルス・ダブルス、男女・経験別	9/5(土)～10/25(日)の土・日曜日、祝日のうち15日間 9:00～19:00	天沼テニス公園(大宮区天沼町)など	市テニス協会事務局(鈴木) 0643-5865 0645-2295
バレーボール	6人制	9/13(日) 9:00～19:00	記念総合体育館(桜区道場)	市バレーボール連盟(小林) 0857-1454 0854-4804
剣道	ブロック・男女別個人戦	9/27(日) 9:00～17:00		市剣道連盟(大内) 0854-7567 0854-7567

健康ストレッチ教室

日時／8月22日(土) 14時30分～15時30分

内容／大宮アルディージャのチームトレーナーによるストレッチ教室

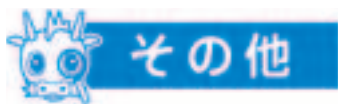
対象／市内在住で、小学生以上の方 ※小学生のみの申し込みはできません。

定員／10組20人(応募多数の場合は抽せん)

費用／1組400円(傷害保険料) ※当日の大宮アルディージャ戦のチケットをプレゼントします。

会場・申込み／往復はがきで、全員の住所・氏名・年齢・電話番号を、7月31日(金)(消印有効)までに、〒330-0803 大宮区高鼻町4丁目 NACK5スタジアム大宮へ。

問合せ／大和田公園管理事務所 ☎642・0478、FAX649・5222



多重債務者無料相談会 (予約制)

期日／7月8日(水)

時間／▶10時～12時 ▶13時

～15時 ※相談時間は約40分です。

会場／浦和コミュニティセンター(浦和駅東口・コムナーレ10階)

内容／埼玉弁護士会所属の弁護士と消費生活相談員が、多重債務に関する相談に応じる
申込み・問合せ／7月7日(火)の17時までに、電話で、消費生活総合センターへ。

☎643・2239、FAX643・2247

不動産困りごと無料相談

日時／7月9日(木) 13時30分～16時30分

会場／浦和コミュニティセンター(浦和駅東口・コムナーレ10階)

内容／土地・建物の売買、賃貸借契約などに関する相談

当日、弁護士に相談を希望する場合は、7月3日(金)の9時から、電話で、(社)埼玉県宅地建物取引業協会さいたま浦和支部(☎834・6711)へ。※定員は6人で、先着順です。

申込み／当日、直接、会場へ。

問合せ／市民総務課

☎829・1214、FAX829・1992

認知症無料相談(予約制)

日時／▶7月9日(木) 13時30分～▶7月24日(金) 14時～

会場／大宮区保健センター
内容／専門医による認知症に関する相談

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、FAX645・7500

中小企業経営者・創業者無料相談会

期日など／下表のとおり

No.	期日	会場
①	7/23(木)	創業ベンチャー支援センター(中央区上落合)
②	7/29(水)	市産業文化センター(中央区下落合)
③	7/31(金)	中央図書館(浦和駅東口・コムナーレ8階)
④	8/19(水)	創業ベンチャー支援センター
⑤	8/24(月)	市産業文化センター
⑥	8/28(金)	中央図書館

時間／10時～17時

内容／①・⑤中小企業診断士によるチラシの活用法についての相談 ②弁理士による知財・特許相談 ③・④ホームページの活用法の相談 ⑥創

業の相談

対象／市内在住又は在勤で、会社経営者及び従業員

申込み・問合せ／電話で、それぞれの相談期日の2日前(土日曜日を除く)までに、(財)市産業創造財団へ。※ホームページ(☎http://sozo-saitama.or.jp/)からも申し込みめます。なお、申し込みがない場合は中止します。

☎851・6652、FAX851・6653

住宅リフォーム無料相談(予約制)



日時／▶8月5日(水) 9時～12時 ▶9月2日(水) 13時30分～16時30分

会場／浦和区役所

内容／一級建築士による建築技術上のアドバイス

定数／3組(先着順) ※1組約50分

申込み・問合せ／7月3日(金)の9時から、電話で、住宅課へ。

☎829・1520、FAX829・1982

夏季プール開催

開催日時・料金など／下表のとおり

※下落合プールは小学2年生まで、その他は幼児に、保護者(水着着用)の付き添いが必要です(保護者1人につき2人まで)。

施設名	三橋総合公園屋内プール(西区三橋)	三橋プール(西区三橋、屋外)	大和田公園プール(大宮区寿能町、屋外)	下落合プール(中央区下落合、屋内・外)	沼影市民プール(南区沼影、屋内)	沼影市民プール(屋外)	原山市民プール(緑区原山、屋外)	岩槻温水プール(岩槻区本丸、屋内)
開催日時	通年 10:00～21:00 ※7・8月は9:00～21:00、第3月曜日は休館(祝・休日の場合は翌日)	▶7/11(土)・12(日)・18(土)～31(金) 9:00～17:00 ▶8/1(土)～31(月) 月～金曜日 = 9:00～17:00、土・日曜日 = 9:00～18:00	▶7/4(土)・5(日)・11(土)・12(日)・18(土)～8/16(日) 9:00～17:30 ▶8/17(月)～31(月) 9:00～17:00	7/4(土)～8/31(月) 9:00～18:00 ※7/6(月)～10(金)・13(月)～17(金)は屋内のみ開催	通年(月・水・木曜日を除く) 9:00～11:50、13:00～15:50 ※7月・8月の各土日曜日は、9:00～15:50	▶7/4(土)・5(日)・11(土)・12(日)・18(土)～8/16(日) 9:00～17:30 ▶8/17(月)～31(月) 9:00～17:00	通年 9:00～21:00 ※第4月曜日は休園	
料金	大人=420円 小学生～高校生 =210円	大人=220円 小学生～高校生 =110円	大人=420円 小学生～高校生 =210円	大人=310円 小学生～高校生 =100円	大人=420円 小学生～高校生 =210円			
問合せ	三橋総合公園 ☎623・0505 FAX623・1313	三橋プール ☎624・9444 ※開催日以外は、三橋総合公園 ☎623・0505 FAX623・1313	大和田公園 ☎642・0478 FAX649・5222	下落合プール ☎852・2518 FAX858・2621	沼影公園 ☎861・9955、FAX861・9957 ※沼影市民プール臨時駐車場は、工事中で使用できません。	原山市民プール ☎887・0016 ※開催日以外は、浦和駒場運動公園 ☎882・8149 FAX882・8360	岩槻温水プール ☎758・2301 FAX758・2302	