

文字入力ができる60歳以上の方 20人(応募多数の場合は抽せん) 2,000円(テキスト代を含む)

申込み・問合せ / 往復はがき(1人1通のみ)で、講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を、11月24日(火)(必着)までに、〒330-0801 大宮区土手町1-213-1 (社)市シルバー人材センター本部事務所へ。
TEL 669-0303、FAX 669-0305



見沼ヘルシーランドのスポーツ教室

①水泳教室

日時 / 毎週水曜日(祝・休日を除く) 14時~15時

②アクアウォーキング



日時 / ▶ 毎週木曜日 13時~14時 ▶ 毎週金曜日 14時~15時 ※いずれも祝・休日を除く

《①・②共通》

対象 / 20歳以上の方

定員 / 各20人(先着順)

③ストレッチレッスン

曜日など / 下表のとおり

曜日	内容
火	基礎を学ぶ
水	柔軟性向上を目指す
木	ペアで行う
金	ストレッチボールを使う

※いずれも祝・休日を除く

時間 / 11時~11時30分

対象 / 高校生以上の方

定員 / 各12人(先着順)

《共通》

費用 / 無料 ※入館料は必要です。

会場・申込み・問合せ / 直接又は電話で、見沼ヘルシーランド(緑区大崎)へ。

TEL 878-0901、FAX 878-2417

大宮武道館のスポーツ教室

①ソフトエアロビクス

期日 / 11月9日~12月21日の毎週月曜日(11月23日(祝)を除く、全6回)

時間 / 12時~13時

②スポーツ吹き矢

期日 / 11月17日~12月22日の

毎週火曜日(全6回)

時間 / 11時~13時

《共通》

対象 / 20歳以上の方

定員 / 各15人

費用 / 3,000円(傷害保険料を含む)

持ち物 / 体育館履き

申込み・問合せ / 往復はがき(1家族1通のみ)で、講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を、①は11月7日(出)、②は11月10日(火)(それぞれ必着)までに、〒337-0052 見沼区堀崎町12-36 大宮武道館へ(応募多数の場合は抽せん)。
TEL 687-1011、FAX 687-9500

ソフトテニス教室

期日 / 11月21日(出)~12月6日(日)の毎週土・日曜日(全6回)

時間 / 9時~11時

会場 / 岩槻文化公園(岩槻区村国)

対象 / 市内在住で、次のいずれかの方 ①小学生とその保護者 ②小学生 ③18歳以上の初心者(高校生を除く)

定員 / ①20組 ②・③各20人

費用 / ①1組4,000円 ②・③2,000円 ※いずれも傷害保

険料を含みます。

申込み・問合せ / 往復はがきで、教室名・番号、住所、氏名、年齢、電話番号、①・②は学年、保護者の氏名を、11月12日(木)(必着)までに、〒337-0003 見沼区春岡2-43-2 市ソフトテニス連盟(森田)へ(応募多数の場合は抽せん)。
TEL 685-1316
問合せ / 体育課

TEL 829-1731、FAX 829-1990

お父さんと遊ぼう 親子体操教室

日時 / 11月21日(出) 10時~11時30分

会場 / 浦和駒場体育館(浦和区駒場)

内容 / リレー、綱引き など

対象 / 市内在住で、3歳以上の未就学児とその父

定員 / 45組90人(先着順)

費用 / 300円(傷害保険料を含む)

持ち物 / 体育館履き

申込み・問合せ / 11月4日(水)~6日(金)の9時~18時に、電話で、市親子体操協会(岩崎)へ。

TEL 887-9200

問合せ / 体育課

TEL 829-1731、FAX 829-1990

プラザウエストの催し・講座

問合せ / 〒338-0835 桜区道場4-3-1 TEL 858-9080、FAX 858-9020

●催事・講座名など/下表のとおり

No.	催事・講座名/内容	日時	定員	費用
①	萩原みか(ソプラノ) ティアタイムコンサート	11/15(日) 14:00~	130人	1,000円(全席自由・飲み物付き)
②	はじめての油絵	12/4~25の毎週金曜日(全4回) 9:30~12:00	20人	2,000円(教材費など)
③	パレスホテル大宮のシェフが教えるおせちづくり	12/6(日) 13:00~16:00	24人	1,500円(材料費など)
④	今年こそパソコンで年賀状を作ろう!	12/8(火)・9(水)(全2回) 13:30~16:00		1,200円(教材費など)
⑤	季節の寄せ植え講座	12/15(火) 10:00~11:30	各20人	1,500円(材料費など)
⑥	ポーセリング講座/転写紙でペンダントを作る	12/23(祝) 10:00~11:30		

●対象 / ②・③・⑤・⑥市内在住、在勤又は在学の方 ④市内在住でマウス・キーボード操作ができる方 ●チケット販売 / ①プラザウエストで発売中 ●申込み / ②~⑥往復はがき(1講座1人1通のみ)で、講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、④はパソコンの経験年数を、11月16日(月)(必着)までに、上記問合せへ(応募多数の場合は抽せん)。

障害者就労向けパソコン講座

問合せ / 障害者総合支援センター TEL 859-7266、FAX 852-3273

①初級者向けコース

●期日 / 11月27日(金)・30日(月)、12月1日(火)・2日(水)・4日(金)・7日(月)・8日(火)(全7回) ●対象 / 市内在住で、就労を目指していて、次のいずれかを満たす方 ▶ 障害者手帳(肢体不自由・知的障害・精神障害のいずれか)が交付されている ▶ 発達障害と診断された

②聴覚障害者向けコース

●期日 / 12月5日(出)~19日(出)の毎週土・日曜日(全5回) ●対象 / 市内在住で、就労を目指している又は就労していて、障害者手帳(聴覚障害)が交付されている方

《共通》

●時間 / 9時30分~15時30分 ●内容 / ワード・エクセルの基礎を学ぶ ●定員 / 各12人(応募多数の場合は抽せん) ●費用 / 4,200円(テキスト代) ●申込み / 電話、はがき、ファクス又はEメールで、番号、住所、氏名、年齢、電話番号、障害の内容、②はコミュニケーションの手段(手話・筆記・口話のいずれか)を、①は11月18日(火)、②は11月19日(水)(それぞれ必着)までに、〒338-0013 中央区鈴谷7-5-7 障害者総合支援センターへ。※結果は全員に通知します。
✉ syogaisha-sogo-sien@city.saitama.lg.jp



**大宮アルディージャ
頭と体のストレッチ教室**

日時／11月23日(祝) 10時～12時
会場／大宮ソニック市民ホール(大宮駅西口)
内容／プロトレーナーによる頭と体のストレッチ体操
対象・定員・費用／市内在住で、50歳以上の方 50人(応募多数の場合は抽せん) 無料
申込み・問合せ／往復はがき(1通2人まで)で、住所、氏名、年齢、人数、電話番号を、11月10日(火)(必着)までに、〒330-8669 大宮区桜木町1-7-5 (勸)県産業文化センターへ。☎647-4034
問合せ／市民総務課
 ☎829-1214、☎829-1992

アクアエクササイズ

期日／11月25日～12月16日の毎週水曜日(全4回)
時間／10時～11時
会場／記念総合体育館 屋内プール
対象／市内在住、在勤又は在学中で、高校生以上の方
定員・費用／35人(応募多数の場合は抽せん) 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)、年齢、性別、電話番号を、11月11日(火)(必着)までに、〒338-0835 桜区道場4-3-1 記念総合体育館内(勸)市体育協会へ。※結果は全員に通知します。
 ☎851-6250、☎851-6253
 ✉info@saitamacity-sports.or.jp

トランポリン教室



期日／11月28日(土)
時間／▶9時～10時30分 ▶10時45分～12時15分 ▶13時30分～15時 ▶15時15分～16時45分
会場／浦和駒場体育館(浦和区駒場)
対象・定員・費用／市内在住の4歳～小学6年生 各40人(応募多数の場合は抽せん) 500円(傷害保険料を含む)
申込み・問合せ／往復はがきで、時間、住所、氏名(ふりが

な)、年齢、性別、電話番号を、11月13日(金)(必着)までに、〒331-0071 西区高木292-4 市トランポリン協会(木村)へ。
 ☎622-7250【19時～21時】
問合せ／体育課
 ☎829-1731、☎829-1990

**ロッテマリーンズ
軟式野球教室**

日時／11月28日(土) 10時～
会場／ロッテ浦和球場(南区沼影)
対象／市内在住の小学5-6年生で、野球経験のある方
定員・費用／300人(応募多数の場合は抽せん) 無料
申込み・問合せ／往復はがきで、住所、氏名、生年月日、学校名、希望ポジション、電話番号、所属しているチームがある方はチーム名を、11月13日(金)(必着)までに、〒330-9588 浦和区常盤6-4-4 スポーツ企画課へ。
 ☎829-1058、☎829-1985

ウォーキング教室

日時／11月28日(土) 10時～12時(雨天中止)
会場／荒川総合運動公園(桜区在家)

内容／美しく疲れにくい歩き方を身につける
対象・定員・費用／市内在住、在勤又は在学の方 20人(先着順) 300円(傷害保険料を含む)
申込み・問合せ／11月9日(月)～12日(木)の9時～16時に、電話で、同公園管理事務所へ。
 ☎857-0451、☎857-0453

**リフレッシュ
健康ウォーキング**

期日／11月29日(日)(雨天中止)
集合／9時に、浦和美園駅改札出口
行程／浦和美園駅～見沼代用水東縁～見沼ヘルシーランド(緑区大崎)約7.5km
定員／25人(先着順)
費用／1,500円(昼食代、傷害保険料など)
申込み・問合せ／11月4日(水)の10時から、電話で、見沼ヘルシーランドへ。
 ☎878-0901、☎878-2417

**腹式呼吸
ゴムバンド健康体操**

期日／12月2日～平成22年2月24日の毎週水曜日(12月9日・23日(祝)・30日、1月6日、2月17日)

就職支援講座

問合せ／労働政策課 ☎829-1370、☎829-1987

●期日など／下表のとおり

No.	期日	時間	テーマ	定員
①	12/1(火)	14:00～16:00	就職を成功させるために	90人
②	12/3(木)	9:30～11:30	自己分析とセールスポイントの見つけ方	各60人
③	12/8(火)	14:00～16:00	中高年齢者の就職活動について	
④	12/10(木)	9:30～11:30	面接対策・就職の心得	90人
⑤	12/17(木)	14:00～16:00	履歴書・職務経歴書の書き方	
⑥	12/24(木)	9:30～11:30	就職を成功させるために	60人
⑦	12/15(火)	13:30～16:30	履歴書・職務経歴書の書き方	各15人
⑧	12/22(火)		面接対策・就職の心得	

●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) ●対象／雇用保険の受給資格者でハローワークを利用している方 ●費用／無料 ●申込み／往復はがき(1講座1通)で、期日、会場、テーマ、氏名、電話番号、利用しているハローワーク名、雇用保険受給の有無を、11月10日(火)(必着)までに、〒101-0051 千代田区神田神保町1-101 (株)ジェイック 埼玉労働局就職支援セミナー係へ(応募多数の場合は抽せん)。※同社ホームページ(☎http://www.jaic-g.com/career/)からも申し込みます。

ふるさとハローワークの就職支援講座

問合せ／(勸)市産業創造財団 ☎0120-936310

①子育て世代就職支援講座 ※無料

●期日など／下表のとおり

講座名	期日	時間	定員	会場
女性と仕事 仕事復帰に向けての心構え	12/1(火)	13:00～14:30	各30人 (先着順)	大宮ソニック シティ6階 601会議室 (大宮駅西口)
仕事復帰に向けての心構え		14:40～16:10		
セールスポイントの見つけ方	12/11(金)	13:00～14:30		
履歴書などの書き方	12/15(火)	14:40～16:10		
面接対策の講義		13:00～14:30		
面接の実技演習		14:40～16:10		

※各日、個別相談会(10時30分～、先着10人)、経験交流会(16時20分～、先着30人)の参加者もそれぞれ募集しています。詳しくは、上記問合せへ。

②就職支援パソコン講座 ※無料

●期日など／下表のとおり ※託児あり(10人先着順)

講座名	期日	時間	定員	会場
Word2007中級	12/3(木)・10(木)(全2回)	9:30～12:30	各20人 (先着順)	さいたま商工 会議所会館 (浦和区高砂)
Excel2007基礎				
Word2007基礎	(全2回)	13:30～16:30		

《共通》

●対象／市ふるさとハローワーク登録者(後日登録でも可) ●申込み／11月27日(金)から、電話で、産業創造財団へ。※同財団ホームページ(☎http://www.sozo-saitama.or.jp/)からも申し込みます。

を除く、全8回)
時間／①14時～15時 ②15時30分～16時30分
コース／①生活習慣病予防 ②体力保持・シェイプアップ
対象／50歳以上の方
定員／各15人(応募多数の場合は抽せん)
費用／5,000円(傷害保険料を含む)
持ち物／ゴムバンド ※当日2,000円で販売もします。
申込み・問合せ／往復はがきで、講座名、番号、住所、氏名、年齢、電話番号を、11月24日(火)(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。 ☎・FAX 854・0486

ピラティス教室



期日／12月4日～平成22年1月22日の毎週金曜日(1月1日(祝)を除く、全7回)
時間／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)
会場・申込み・問合せ／往復はがきで、住所、氏名、年齢、電話番号を、11月20日(金)(必着)までに、〒339-0041 岩槻区村国229 岩槻文化公園体育館へ。 ☎798・8411、FAX 798・9350

ビーチボール大会

日時／12月6日(日) 9時～20時
会場／岩槻文化公園体育館(岩槻区村国)
対象／市内在住、在勤又は在学中で、16歳以上の方
定数／120チーム(先着順) ※1チーム4～6人
費用／4,000円(傷害保険料を含む)
申込書の配布／大宮武道館(見沼区堀崎町)、与野体育館(中央区下落合)、岩槻北部公民館(岩槻区慈恩寺)、岩槻南部公民館(岩槻区笹久保)、岩槻文化公園体育館で配布中
申込み・問合せ／申込書に記入し、郵送で、11月13日(金)(必着)までに、〒339-0067 岩槻区西町5-2-20 市ビーチボール協会(稲田)へ。 ☎756・7159
問合せ／体育課 ☎829・1731、FAX 829・1990

初心者・中高年齢者向けエアロビクス教室

期日／12月6日～20日の毎週日曜日(全3回)
時間／19時～20時
会場／記念総合体育館
対象・定員・費用／市内在住、在勤又は在学の方 30人(応募多数の場合は抽せん) 1,500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、年齢、電話番号を、11月16日(月)(必着)までに、〒338-0835 桜区道場4-3-1 記念総合体育館内(財)市体育協会へ。 ☎851・6250、FAX 851・6253

初級早朝スケート教室

期日／12月19日(土)・20日(日)(全2回)
時間／7時～8時30分 ※6時30分から受け付け
会場／沼影アイススケート場(南区沼影)
対象／市内在住、在勤又は在学中で、小学生以上の方 ※小学生は保護者の送迎が必要です。
定員・費用／150人(応募多数の場合は抽せん) 1,500円(傷害保険料を含む) ※貸し靴は

1回350円が別途掛かります。
申込み・問合せ／郵送、ファクス又はEメール(1組1通5人まで)で、教室名、代表者の住所・氏名・電話番号、全員の氏名・年齢を、11月16日(月)(必着)までに、〒338-0835 桜区道場4-3-1 記念総合体育館内(財)市体育協会へ。 ※結果は全員に通知します。

☎851・6250、FAX 851・6253
 ☒info@saitamacity-sports.or.jp

冬休み少年・少女体操教室

期間／12月25日(金)～28日(月)(全4回)
時間／9時30分～11時30分
対象／市内在住又は在学の小学1～6年生
定員／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)
会場・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、学年、電話番号を、11月24日(火)(必着)までに、〒337-0053 見沼区大和田町1-305 大宮体育館へ。 ☎685・2121、FAX 687・8521

地域ITリーダー養成講座

問合せ／情報政策課 ☎829・1048、FAX 829・1986

●種別・期日など／下表のとおり ※いずれも全2回

No.	種別	期日	時間	OS	会場	定員
①	実践講座	12/1(火)・2(水)	1日目… 9:30～16:45	XP	プラザウエスト(桜区道場)	20人
②		12/10(木)・11(金)	2日目… 13:30～16:45		浦和コミュニティセンター(浦和駅東口・コムナーレ10階)	30人
③	入門講座	H22.1/13(水)・14(木)	13:30～16:45	Vista	生涯学習総合センター(大宮駅西口・シーノ大宮センタープラザ7階)	20人
④		1/18(月)・19(火)			浦和コミュニティセンター	30人
⑤		1/21(木)・22(金)			鈴谷公民館(中央区鈴谷)	18人
⑥		1/26(火)・27(水)			生涯学習総合センター	20人

※平成22年2月に、大宮・見沼・桜・浦和・緑・岩槻の各区内の施設でも、入門講座の開催を予定しています。

●内容／▶実践…地域ITリーダーの役割、ワード(応用)、インターネット活用法 など ▶入門…地域ITリーダーの役割、ワード(基礎)、インターネット基本操作 など ●対象／市内在住で市民活動をしている方 ※実践講座はワードやインターネットの基本操作、入門講座は文字入力ができる方に限ります。●申込み／往復はがきで、番号、住所、氏名、電話番号を、11月13日(金)(必着)までに、〒330-9588 浦和区常盤6-4-4 情報政策課へ(応募多数の場合は抽せん)。

市民体育大会

問合せ／(財)市体育協会 ☎851・6250、FAX 851・6253

■人形の里駅伝競走大会

●日時／12月20日(日) 8時～17時 ●会場／岩槻文化公園(岩槻区村国)ほか ●対象／主に市内在住、在勤又は在学の方で構成されたチーム ●費用／▶小学生チーム=2,000円 ▶中学生チーム=3,500円 ▶高校生・一般チーム=5,000円 ●問合せ／市陸上競技協会(岡野) ☎・FAX 683-0670【9時～19時】

■バレーボール

●種別など／下表のとおり

種別	期日	時間	会場
男女9人制	12/20(日)	9:00～17:00	与野体育館(中央区下落合)
ファミリー	H22.1/24(日)	9:00～19:00	記念総合体育館(桜区道場)
女子6人制	1/31(日)		浦和駒場体育館(浦和区駒場)

●費用／1チーム=2,000円(傷害保険料を含む) ●問合せ／市バレーボール連盟(小林) ☎857・1454【9時～17時】

■スキー

●期日／平成22年1月9日(土)・10日(日) ●会場／鹿沢スノーエリア(群馬県嬬恋村) ●問合せ／市スキー連盟(高橋) ☎825・8093【19時～22時】



その他

不妊専門相談(予約制)

日時など/下表のとおり

日時	内容
第1水曜日 10:00~12:00	不妊カウンセラーによる面接相談
第2月曜日 18:30~20:00	不妊治療の専門医による面接相談

会場/保健所(中央区鈴谷)
対象/市内在住の方
費用/無料
相談・申込み専用/☎840・2233
問合せ/保健所 地域保健課
☎840・2219、☎840・2230

特設行政無料相談

日時/11月6日(金) 13時~16時
会場/マーレA館 1階(武蔵浦和駅南ビル)
内容/公的年金、登記、相続、マンション管理などに対する相談・苦情・意見 など
申込み/当日、直接、会場へ。
問合せ/総務省関東管区行政評価局行政相談課
☎600・2311、☎600・2335
市民総務課
☎829・1214、☎829・1992

糖尿病無料相談会

日時/11月8日(日) 10時~16時
会場/市民活動サポートセンター(浦和駅東口・コムナーレ9階)
内容/医師による相談や食事指導、血圧・血糖値測定
※糖尿病手帳をお持ちの方は、持参してください。
申込み/当日、直接、会場へ。
問合せ/日本糖尿病協会埼玉県支部 ☎・☎049・228・3808
健康増進課
☎829・1293、☎829・1267

不動産困りごと無料相談会

日時/11月13日(金) 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
申込み/当日、直接、会場へ。

弁護士に相談を希望する場合は、11月4日(水)の9時から、電話で、(株)埼玉県宅地建物取引業協会さいたま浦和支部(☎834・6711)へ(先着6人)。

問合せ/市民総務課
☎829・1214、☎829・1992

暮らしと事業のよろず無料相談会

日時/11月14日(土) 10時30分~15時30分
会場/コロン 7階コロンホール(浦和駅西口)
内容/弁護士、司法書士、不動産鑑定士、社会保険労務士などが相談に応じる
申込み/当日、直接、会場へ。
問合せ/埼玉県社会保険労務士会 ☎866・5110
市民総務課
☎829・1214、☎829・1992

女性の人権ホットライン

期間/11月15日(日)~21日(土)
時間/8時30分~19時 ※15日(日)・21日(土)は10時~17時
内容/ドメスティック・バイオレンスなどの相談
相談専用/☎0570・070・810
問合せ/人権政策推進課
☎829・1132、☎829・1983

無料法律・調停相談

日時/11月16日(月) 10時~16時
会場/男女共同参画推進セン

ター(大宮駅西口・シーノ大宮センタープラザ3階)
内容/交通事故、土地建物、離婚、相続などの相談に弁護士や調停委員等が応じる
申込み/当日、直接、会場へ。
問合せ/さいたま家庭裁判所総務課 ☎863・8761
市民総務課
☎829・1214、☎829・1992

多重債務者無料相談会(予約制)

期日/11月30日(月)
時間/▶10時~12時 ▶13時~15時 ※相談時間は約40分
会場/大宮区役所
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/11月24日(火)の16時30分までに、相談専用電話へ。
相談専用/☎645・3421(土・日曜日、祝日を除く)
問合せ/消費生活総合センター ☎643・2239、☎643・2247



西楽園 第3期 スポーツ教室

問合せ/健康福祉センター西楽園(〒331-0074 西区宝来60-1)
☎624・0486、☎624・4757

●教室名・期日など/右表のとおり
●申込み/往復はがき(1人1教室1通のみ)で、教室名、住所(在勤の方は勤務地・事業所名も)、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号、親子体操教室は子どもの氏名・生年月日を、11月20日(金)(必着)までに、西楽園へ。※駐車場に限りがありますので、指扇・宮原駅からの送迎バスをご利用ください。



▶医師から運動を禁止されている方は、申し込めません。▶応募多数の場合は、過去3年以内にその教室を受講していない方を優先し、抽せんします。

教室名	期日	曜日	回数	時間	対象	定員	費用
ヨガと体のバランス教室	H22.1/8~3/26	金	12	14:00~15:30		20人	2,000円(傷害保険料を含む)
ウアークリアキング	アンチエイジングのコース	1/20~2/24	水	11:10~12:40	市内在住又は在勤で、平成21年11月20日現在、18歳以上の方	各25人	1,500円(傷害保険料を含む)
	ボディバランスアップのコース	1/21~3/4(2/11祝を除く)	木				
	ストレッチのコース	1/22~2/26	金				
水泳教室	はじめてのコース	1/20~3/10	水	13:50~14:50	市内在住又は在勤で、平成21年11月20日現在、40歳以上の方	各30人	1,000円(傷害保険料を含む)
	初級(クロール)火曜コース	1/19~3/9	火				
	初級(クロール)木曜コース	1/21~3/18(2/11祝を除く)	木				
	中級(背泳ぎ又は平泳ぎ)コース	1/22~3/12	金				
親子体操教室				13:00~14:30	市内在住又は在勤で、平成21年11月20日現在、3歳以上の未就学児とその保護者	15組30人	2,000円(傷害保険料を含む)
はじめての太極拳教室	1/23~3/13	土		15:00~16:30	市内在住又は在勤で、平成21年11月20日現在、18歳以上の方	20人	