

赤十字幼児安全法支援員養成講習

期日 / 平成22年2月6日(土)・7日(日)・11日(祝)(全3回)
時間 / 9時30分～16時30分
会場 / さいたま赤十字病院(中央区上落合)
内容 / 1～6歳の子どもに起こりやすい事故の予防と応急手当の知識・技術を身につける
対象 / 15歳以上の方
定員 / 30人(応募多数の場合は抽せん)
費用 / 1,500円(教材費など)
申込み・問合せ / はがきで、住所、氏名、年齢、電話番号、講習名、「G-9」、託児を希望する場合は子どもの年齢・性別・人数を、1月6日(水)(必着)までに、〒330-0062 浦和区仲町3-2-23 日本赤十字社埼玉県支部講習係へ。※同社埼玉県支部のホームページ(<http://www.saitama.jrc.or.jp/>)からも申し込みめます。なお、結果は全員に通知します。 ☎829・2681
問合せ / 福祉総務課 ☎829・1253、☎829・1961

スポーツ

大宮武道館のスポーツ教室



①**ストレッチ健康体操**
期日 / 12月17日～平成22年2月18日の毎週木曜日(12月31日、2月11日(祝)を除く、全8回)
時間 / 11時～13時
対象 / 60歳以上の方
 ②**バランスボール**
期日 / 12月18日～2月12日の毎週金曜日(1月1日(祝)を除く、全8回)
時間 / 19時～20時
対象 / 20歳以上の方
《共通》
定員 / 各15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)
持ち物 / 運動のできる服装、

体育館履き
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、年齢、電話番号を、12月12日(土)(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

スポーツチャンバラ 秋季大会

日時 / 12月23日(祝) 9時30分～13時
会場 / 浦和駒場体育館(浦和区駒場)
対象・定員 / 市内在住の5歳～中学生 60人(先着順)
費用 / 無料
申込み・問合せ / 12月3日(木)から、電話で、市スポーツチャンバラ少年団(鈴木)へ。
 ☎・☎864・1359【10時～16時】
問合せ / 体育課 ☎829・1731、☎829・1990

エンジョイSaturday

日時 / 12月26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

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

スキーポール講習会



期日 / 平成22年1月2日(土)・3日(日) ※1日のみの参加もできます。
会場 / 八海山麓スキー場(新潟県南魚沼市)
対象 / 市内在住、在勤又は在学中で、ポール(回転・大回転)の上達を目指す方
定員 / 20人(先着順)
費用 / 1日2,000円(講習費) ※傷害保険料、リフト代は各自負担
申込み・問合せ / 12月3日(木)から、ファクス又はEメールで、講習会名、住所、氏名、生年月日、電話番号を、市スキー連盟(野村)へ。※結果は全員に通知します。

ふるさとハローワークの講座

問合せ / 財市産業創造財団 ☎0120-936310
<http://www.sozo-saitama.or.jp/>

①**子育て世代就職支援セミナー**

●内容など / 下表のとおり

内容	期日	時間	定員
個別相談会	▶H22.1/8(金) ▶1/15(金) ▶1/20(水)	10:30～11:30	各10人
女性と仕事 仕事復帰に向けての心構え	1/8(金)	13:00～14:30 14:40～16:10	各30人
経験交流会	▶1/8(金) ▶1/15(金) ▶1/20(水)	16:20～16:50	
自己分析とセールスポイントの見つけ方	1/15(金)	13:00～14:30	
履歴書・職務経歴書、ジョブカードの書き方		14:40～16:10	
面接対策 実践!面接ロールプレイ	1/20(水)	13:00～14:30 14:40～16:10	

●会場 / ▶1月8日…大宮ソニックシティ 6階604会議室(大宮駅西口) ▶1月15日…同6階601会議室 ▶1月20日…同9階905会議室

②**就職支援パソコン講座**

●内容など / 下表のとおり ※いずれも全2回

内容	期日	時間
Powerpoint2007	H22.1/14(木)・19(火)	9:30～12:30
Excel2007中級	1/14(木) 1/21(木)	13:30～16:30 9:30～12:30
Word2007中級	1/19(火)・21(木)	13:30～16:30
Word2007基礎		9:30～12:30
Excel2007基礎	1/26(火)・28(木)	13:30～16:30

●会場 / さいたま商工会議所会館(浦和区高砂) ●定員 / 各20人(先着順) ※1歳以上の未就学児の託児があります(10人先着順)
《共通》
 ●対象 / 市ふるさとハローワーク登録者(後日登録も可) ●費用 / 無料 ●申込み / 12月25日(金)から、電話で、上記問合せへ。※市産業創造財団ホームページからも申し込みめます。

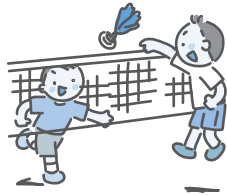


☎04-2965-6895【20時～23時】
✉h-nomura@ictv.ne.jp
問合せ／体育課
☎829・1731、☎829・1990

市民スケート講習会

期日／平成22年1月10日～2月7日の毎週日曜日(全5回)
時間／7時～8時30分
会場／沼影公園アイススケート場(南区沼影)
対象／市内在住、在勤又は在学中で、5歳以上の方(小学生以下は保護者同伴)
定員／150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) ※1回350円で貸しシューズがあります。
申込み／往復はがき(1通5人まで)で、代表者の住所・氏名(ふりがな)・電話番号、全員の氏名(ふりがな)・年齢・性別を、12月10日(木)(必着)までに、〒331-0802 北区本郷町1085-2 もみの木内 市スケート連盟事務局へ。
問合せ／市スケート連盟(野中) ☎754・9180【19時～21時】
☎829・1731、☎829・1990

新春市民インディアカ大会



期日／平成22年1月10日(日)
時間／9時～17時
会場／岩槻文化公園体育館(岩槻区村国)
種目／男子・女子・男女混合
対象／市内在住、在勤又は在学中で、高校生以上の方で構成されたチーム
定数／40チーム(先着順)
費用／1チーム＝2,000円(傷害保険料を含む)
申込み・問合せ／12月3日(木)から、電話で、市インディアカ協会(水野)へ。
☎758・5730【19時～21時】
問合せ／体育課
☎829・1731、☎829・1990

初詣ウォークラリー

期日／平成22年1月10日(日)
時間／9時～12時
集合／9時に、大宮小学校正

門前(大宮区大門町)
内容／氷川の杜^{氷川}周辺をめぐるウォークラリー(約4km)
対象・定員／市内在住又はは在勤の方 100人(先着順)
費用／200円(傷害保険料を含む)
持ち物／筆記用具
申込み・問合せ／12月4日(金)から、はがき又はファクスで、全員の住所・氏名・年齢・電話番号を、〒337-0052 見沼区堀崎町252-3 市ウォークラリー協会(山崎)へ。 ※結果は全員に通知します。
☎・☎684・8134【18時～21時】
問合せ／体育課
☎829・1731、☎829・1990

ピラティス教室

期日／平成22年1月12日～2月16日の毎週火曜日(全6回)
時間／13時～15時
対象／市内在住、在勤又はは在学中で、16歳以上の方
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)
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)、年齢、

電話番号を、12月25日(必着)までに、〒337-0053 見沼区大和田町1-305 大宮体育館へ。
☎685・2121、☎687・8521

初心者合気道教室



期日／平成22年1月12日～2月23日の毎週火曜日(全7回)
時間／19時～21時
対象／市内在住、在勤又はは在学中で、高校生以上の方
定員／30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／往復はがきで、教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を、1月6日(水)(消印有効)までに、〒338-0815 桜区五関201-1 市合気道連盟(藤田)へ。
☎857・4031【8時～21時】
会場・問合せ／記念総合体育館(桜区道場)
☎851・5050、☎851・5118

見沼ヘルシーランドのスポーツ教室

12月の休館日／月曜日
問合せ／見沼ヘルシーランド(〒336-0974 緑区大崎322-1)
☎878・0901、☎878・2417

●教室名など／下表のとおり

No.	教室名／内容	期日	時間	対象	定員	費用
①	子ども基礎水泳教室	毎週火曜日 (H22.3/9まで)	▶17:00～18:00 ▶18:00～19:00	3歳～小学生	各12人	500円(傷害保険料を含む)
②	ストロングエクササイズ ／格闘技の動きを取り入れたエクササイズ	毎週水曜日	15:30～16:15	—	—	200円(傷害保険料)
③	ノルディックウォーキング ／見沼通船掘などをめぐる(約5km)	12/13(日)	9:00～ ※9:00に、東浦和 駅改札前に集合	—	20人	2,000円(傷害保険料、入館料、昼食代を含む)
④	リフレッシュ健康ウォーキング ／氷川女体神社などをめぐる(約7.5km)	12/20(日)	—	—	25人	1,500円(傷害保険料、入館料、昼食代を含む)
⑤	ヘルシーリラクゼーション ／ヨガの動きを取り入れたエクササイズ	1/5～2/2の毎週火曜日 (1/12を除く、全4回) 1/7～28の毎週木曜日 (全4回)	11:00～12:00 15:00～16:00	—	各15人	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、料金が異なります。
⑥	リズムステップダンス	1/5～2/2の毎週火曜日 (1/12を除く、全4回)	13:00～14:00	—	12人	2,000円(傷害保険料を含む)

●申込み／①・②は随時、③～⑥は12月3日(木)の10時から、直接又は電話で、見沼ヘルシーランドへ(先着順)。

水泳教室



コース名など/下表のとおり

コース名・曜日	時間	費用
一般コース	木曜日 19:00~20:00	8,900円
	土曜日 20:00~21:00	
小学生コース	火曜日 17:00~18:00	7,800円
	土曜日	
アクアウォーキング	火曜日 19:00~20:00	7,300円
	土曜日	

※費用には、いずれも傷害保険料を含みます。

期日/平成22年1月14日(木)~3月30日(火)(3月18日(木)・20日(土)・23日(火)を除く、いずれも全10回)

会場/下落合プール(中央区下落合)

対象/市内在住、在勤又は在学の方 ※一般コースは中学生以上の方に限ります。

定員/各10人(先着順)

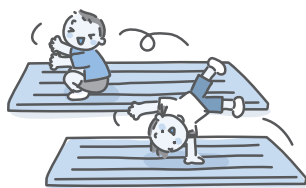
申込み/12月13日(日)の9時30分~11時30分に、印鑑と費用を添えて、直接与野体育館(中央区下落合)へ。

問合せ/市水泳連盟与野支部(渡辺)

☎・FAX687・9990【13時~22時】

体育課 ☎829・1731、FAX829・1990

器械体操教室



期日/平成22年1月16日~2月6日の毎週土曜日(全4回)

時間/9時30分~11時30分

会場/大宮体育館(見沼区大和田町)

内容/マット運動、跳び箱、鉄棒、トランポリンなど

対象・定員/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)

費用/3,500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、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、性別、学校名、電話番号を、12月26日(土)(必着)までに、〒337-0053 見沼区大和田町2-876-1-202 市体操協会(山田)へ。

☎665・0117【19時~21時】

問合せ/体育課

☎829・1731、FAX829・1990



不動産セミナー(無料)

日時/12月11日(金) 13時30分~15時

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)

演題/借地権と相続

講師/加村啓二氏(弁護士)

定員/70人(先着順)

申込み・問合せ/12月4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へ。☎834・6711

問合せ/市民総務課

☎829・1214、FAX829・1992

マンション管理相談(予約制)

期日/12月16日、平成22年1月20日、2月17日の各水曜日

時間/13時30分~16時30分

※1組約50分

会場/浦和区役所

定数/各6組(先着順)

費用/無料

申込み・問合せ/12月3日(木)の9時から、電話で、住宅課へ。☎829・1520、FAX829・1982

幼児教育相談(無料)

日時/12月24日(木) 9時~16時
内容/医師や大学教授などによる、しつけ・言葉の遅れなどに関する相談

会場・申込み・問合せ/電話又はファクスで、保護者の住所、氏名、電話番号、相談内容の概要、子どもの氏名・性別・年齢を、12月15日(火)までに、幼児教育センター(大宮区大門町)へ。

☎641・4987、FAX641・4990



与野体育館スポーツ教室

問合せ/〒338-0002 中央区下落合5-8-10 ☎・FAX853・4998

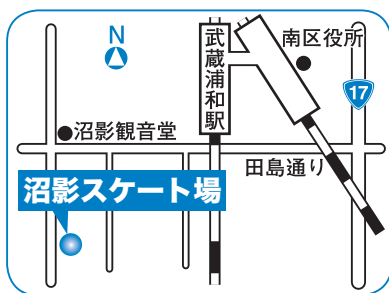
●教室名・曜日など/下表のとおり

No.	教室名・曜日	期間	時間	対象・定員
① 太極拳	火曜日	H22.1/12~3/16	13:15~14:15	市内在住又は在勤の方 各20人 (応募多数の場合は抽せん)
	月曜日	1/18~3/22	9:30~10:30	
	火曜日	1/12~3/16	19:30~20:30	
② ヨガ	水曜日	1/13~3/17	13:00~14:00	
	金曜日	1/15~3/19	9:30~10:30 13:00~14:00	
③ パワーヨガ	水曜日	1/13~3/17	11:30~12:30	
④ フラダンス			14:30~15:30	
⑤ ウォーキング体操	木曜日	1/14~3/25 (2/11祝を除く)	19:30~20:30	
⑥ ボクササイズ	金曜日	1/15~3/19	14:30~15:30	
⑦ ヨガストレッチ	月曜日	1/18~3/22	15:30~16:30	
⑧ マットピラティス			19:30~20:30	
⑨ シェイプアップエアロ				

●費用/各5,000円(施設利用料を含む) ●申込み/往復はがきで、教室名(①・②は期間・時間も)、住所、氏名、年齢、電話番号を、12月14日(日)(必着)までに、上記問合せへ。

沼影スケート場がオープンします

●期間/12月19日(土)~平成22年2月21日(日) ※12月31日(木)、1月1日(祝)は休館。なお、天候などにより中止することがあります。●時間/9時~18時(土・日曜日、祝・休日は20時50分まで) ●費用/一般=630円、小学生~高校生=310円 ※350円で貸しシューズがあります。



利用上の注意

- 滑走中は必ず手袋を着用してください。
- 幼児には必ず保護者が付き添ってください(保護者1人につき幼児2人まで)。
- スピードスケート・シューズは使用できません。
- 場内では係員の指示に従ってください。

●問合せ/沼影公園アイススケート場(南区沼影)

☎861・9955、FAX861・9957