

公民館 介護予防事業

要介護状態になることを予防し、いつまでも元気で暮らし続けるための「介護予防事業」が、おおむね60歳以上の方を対象として開催されます。区内各公民館が皆さんの参加をお待ちしております。

	名称	日時	定員	費用	申込み
鈴谷公民館	高齢者学級 「ねんりん大学講座」	6月3日～10月28日 毎週木曜日 全17回 13時30分～15時30分	34人	1,000円 (館外活動費は別途)	往復はがきで4月23日(金)(消印有効)まで 応募多数の場合は抽せん
大戸公民館	「健康体操」 ～無理なくできる 体力づくり～	4月26日、5月10日～31日 各月曜日 全5回 14時～15時30分	20人	無料	4月5日(月)9時から、直接又は電話で同公民館へ(先着順)
上落合公民館	「さわやかヨーガ」	5月10日～6月21日、7月5日 各月曜日 全8回 9時30分～11時30分	40人	無料	4月12日(月)9時から、直接又は電話で同公民館へ(先着順)
下落合公民館	高齢者学級 「かざもり学級」	5月17日～6月28日の各月曜日と7月6日(火) 全8回 9時30分～11時30分	20人	材料費 600円	4月19日(月)9時から、費用を持参し直接同公民館へ(先着順)
	健康教室 「パドル体操教室」	5月21日～6月18日 毎週金曜日 全5回 10時～11時30分	20人	無料	4月23日(金)9時から、直接同公民館へ(先着順)

問合せ／区高齢介護課 ☎840・6067 ☎840・6167(各プログラムの申し込み・問い合わせは、各公民館へどうぞ。)

公民館の催し物

鈴谷公民館	大戸公民館	与野本町公民館	上落合公民館	下落合公民館
鈴谷7-5-11 ☎859・7322 ☎859・7323	大戸3-14-21 ☎832・5495 ☎824・3308	本町西1-14-12 ☎853・6007 ☎853・6007	上落合6-9-3 ☎852・3132 ☎852・3147	下落合5-4-17 ☎854・3411 ☎854・3411

	名称	日時	対象・定員	費用	申込み
鈴谷公民館	パソコン講座「入門編」	5月13日(木)・14日(金) 全2回 9時～12時	初めてパソコンを習う方 18人	100円	往復はがきで4月22日(休)(消印有効)まで 応募多数の場合は抽せん
	古典文学講座 「松尾芭蕉をあなたに」	5月11日～6月1日 毎週火曜日 全4回 10時～12時	20歳以上の方 25人	無料	往復はがきで4月20日(火)(消印有効)まで 応募多数の場合は抽せん
	子育て支援学級 「子育てサロン」	5月28日(金)、6月30日(水)、 9月30日(木)、11月12日(金) 全4回 10時～12時	1～2歳児とその保護者 15組		往復はがきで4月26日(月)(消印有効)まで 応募多数の場合は抽せん
大戸公民館	「暮らし応援講座」 ～節約&エコライフ～	5月11日～6月8日 毎週火曜日 全5回 9時30分～11時30分 (初回は11時まで)	20歳以上の方 18人(託児は1歳～未就園児5人)	1,500円 (託児は別途保険料150円)	4月6日(火)9時から、費用を持参し直接同公民館へ ※会場は大戸又は鈴谷公民館
与野本町公民館	古典文学講座「松尾芭蕉をあなたに」(鈴谷公民館と共催)	5月11日～6月1日 毎週火曜日 全4回 10時～12時	20歳以上の方 25人	無料	4月9日(金)9時から、直接同公民館へ ※会場は鈴谷公民館
	家庭教育講座 「乳・幼児期の子を持つ親の教室」	5月13日～6月3日の各木曜日と 6月8日・15日(火) 全6回 10時～11時30分	乳・幼児を持つ保護者 20人(託児は5か月以上12人)	無料(託児は別途保険料30円)	往復はがきで4月16日(金)(消印有効)まで 応募多数の場合は抽せん ※会場は西与野コミュニティホール(中央区桜丘)
	子ども土曜講座 パート1 「親子スポーツ吹き矢」	5月29日(土) 9時30分～11時30分	小学生とその保護者 10組	2人1組400円	往復はがきで4月23日(金)(消印有効)まで 応募多数の場合は抽せん
上落合公民館	日暮里・田端周辺の寺社めぐり	①5月18日(火) 13時30分～15時30分 ②5月25日(火) 13時～16時30分 ※②はJR日暮里駅北口集合 全2回	20歳以上の方 20人	無料 (交通費は別途)	4月20日(火)9時から、直接又は電話で同公民館へ(先着順)
	子育てサロンスペシャル講座Ⅰ 「ベビーマッサージ」	5月24日(月) ①10時～10時50分 ②11時～11時50分	①3～6か月の乳児とその保護者 10組 ②7～10か月の乳児とその保護者 10組	無料	往復はがきで4月28日(火)(必着)まで 応募多数の場合は抽せん
下落合公民館	ふれあいセミナー 「ベビーマッサージ・ボールエクササイズなど」	5月24日～6月7日 毎週月曜日 全3回 10時～11時30分 (最終回は12時まで)	2か月～ハイハイ前の乳児とその保護者 12組	200円	4月21日(火)9時から、直接又は電話で同公民館へ(先着順)

◆直接申し込みの場合、9時の時点で申込み多数の場合は抽せんとなります。

◆往復はがき(1人1通のみ)には講座名、住所、氏名(ふりがな)、お子様の氏名(ふりがな)・性別・生年月日、電話番号を記入してください。

※託児のある講座の場合は、保育希望の有無・有の場合お子様の氏名(ふりがな)、性別、生年月日も記入してください。

今月のブックスタート

問合せ…区支援課 ☎840・6061 ☎840・6166 子育て支援課 ☎829・1271 ☎829・1935

日時…①4月18日(日) 10時～11時30分 ②4月20日(火) 14時～15時30分 ③4月27日(火) 10時～11時30分 ※時間はいずれも受付時間です

会場…①子育て支援センターおおみや(大宮区錦町 JACK大宮6F) ②③中央区保健センター(中央区本町東)

なお、他区の会場でも参加できます。他区の日程等は上記までお問い合わせください。



中央区保健センター からのお知らせ

母子保健 申込みは、各指定日9時からで、区内在住の方が対象。
各学級の参加は、お一人のお子さんに対して1回のみ。

成人保健 健康相談は電話でも行っています。

会場名がない事業は、中央区保健センターが会場です。

中央区本町東4-4-3
申込み・問合せは
TEL 853・5251
FAX 857・8529

事業名・定員	日時	内容	対象	申込み
ふたごっちゃんクラブ (緑区保健センター) 定員 ①妊婦10人(先着順) ②親子8組(先着順)	5/21(金) ①13:30~16:00 ②14:00~16:00	ふたご以上の妊娠・出産・育児についての話、交流会	①ふたご以上を妊娠している方で出産予定日がH22・7/31~11/5の方 ②1歳未満のふたご以上の赤ちゃんとその保護者(初めての方を優先)	4/19(月)9時から電話で、 緑区保健センターへ TEL 712・1200 FAX 712・1279

事業名・定員	日時	対象	内容	申込み
両親学級 定員 20組(先着順)	5/22(土) 9:15~12:00	初めてお産する方で出産予定日がH22・10/16以前の方とその夫	安心して育児ができるような話や、赤ちゃんのおふろの実習	4/13(火)~
育児学級 定員 25組(先着順)	5/21(金) 13:30~15:30	H22年1・2月生まれのお子さんとその保護者	育児について友達づくりをしながら楽しく学ぶ	4/12(月)~
離乳食教室 定員 27人(先着順)	5/31(月) 13:30~14:50	H21年12月・H22年1月生まれのお子さんの保護者	離乳食について楽しく学ぶ	4/15(木)~
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	5/18(火) ①9:45~10:30 ②11:00~11:45	H20年12月~H21年5月生まれのお子さんとその保護者	むし歯予防のために規則的な食生活や正しい歯みがき習慣を身につける	4/9(金)~
育児相談(乳児期)	4/2(金) ①9:00~10:15 ②13:45~15:00	①偶数月生まれの1歳未満の赤ちゃん ②奇数月生まれの1歳未満の赤ちゃん	身長・体重測定、保健師・管理栄養士・歯科衛生士等による育児相談やその他心配ごとの相談など ※乳児期・幼児期にごきょうだいのいる方は、乳児期・幼児期どちらの日程にお越しくださいいただきます。	当日、直接会場へ 持ち物: 母子健康手帳 おむつの替え バスタオル
	5/13(木) ①13:45~15:00 ②9:00~10:15			
育児相談(1歳~2歳未満)	4/5(月) 13:45~15:00	偶数月生まれの1歳~2歳未満のお子さん		
	5/14(金) 13:45~15:00	奇数月生まれの1歳~2歳未満のお子さん		
育児相談(2歳~就学前)	4/5(月) 9:00~10:15	偶数月生まれの2歳~就学前のお子さん		
	5/14(金) 9:00~10:15	奇数月生まれの2歳~就学前のお子さん		

事業名	日時	内容	申込み
成人保健 健康相談(予約制)	月~金曜日(祝日を除く) 9:00~16:30	健康に関する相談・体重・体脂肪・血圧測定 歯や口腔の健康に関する相談と歯みがき指導 保健師、管理栄養士による個別の食事・生活相談	事前に必ず電話連絡をお願いします。

コア エクササイズ バランスボールなどを使用して楽しみながらコア(体の芯)を鍛えます

日時...5月28日(金) 14時~16時

対象・定員...区内在住の64歳以下の方・15人

申込み・問合せ...4月20日(火)9時から、電話又はファクスで区保健センターへ



図書館のイベント

○与野図書館(中央区下落合)

TEL 853・7816 FAX 857・1946

■子ども映画会

日時/4月10日(土) 11時~

上映作品/「ぼくは王さま」(20分)

「花さかじいさん」(10分)

対象/幼児~小学生

■おはなし子ども会

日時/4月14日・28日(水) 16時~

対象/幼児~小学3年生

■親子で楽しむおはなしの世界

日時/4月24日(土) 10時30分~

対象/幼児~大人

■赤ちゃんおはなし会

日時/4月28日(水) 10時~

対象/0歳~2歳の子どもとその保護者

定員/10組(先着順)

申込み/4月14日(水)9時から、直接又は

電話で与野図書館へ

○与野図書館西分館(中央区桜丘)

TEL 854・8636 FAX 854・8694

■朗読ライブ ザ 西分館

日時/4月4日(日) 11時~

内容/浜田広介・作「花びらのたび」

中島敦・作「山月記」

対象/20歳以上

■小さな子のおはなし会-わらって

日時/4月8日(木) 10時30分~

対象/1歳~3歳の子どもとその保護者

定員/10組(先着順)

申込み/4月6日(火)9時から、直接又は

電話で与野図書館西分館へ

■紙芝居ひろば

日時/4月17日(土) 11時~

対象/3歳~小学生

○与野南図書館(中央区大戸)

TEL 855・3735 FAX 855・6173

■子ども映画会

日時/4月17日(土) 14時~

上映作品/「からすのパンやさん」(20分)

「忍たま乱太郎パート1」(25分)

対象/幼児~小学生

■えほんの会

日時/4月21日(水) 15時~

対象/幼児~小学生