

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 鈴谷7-5-11 ☎859-7322 ☎859-7323 | 健康体操教室 「体力づくり初心者のための3B体操」 | 5月27日～6月17日 毎週水曜日 全4回 10時～11時30分 | 体力づくり 初心者の方 30人 | 無料 | 往復はがきで5月8日(金)(消印有効)まで。応募多数の場合は抽せん |
| | 大戸公民館 大戸3-14-21 ☎832-5495 ☎824-3308 | 「シルバースクールおおと(前期)」～楽しく・明るく・広がる世界～ | 6月4日～7月2日 毎週木曜日 全5回 10時～12時 (6月11日は11時30分まで) | | 20人 |
| シルバースクール公開講座 「脳卒中の効果的予防」 | | 6月11日(木) 10時～11時30分 | 16人 | | 5月21日(木)9時から、 窓口・電話にて(先着順) |
| 与野本町公民館 本町西1-14-12 ☎・☎853-6007 | 健康体操教室 「ヨガエクササイズ(前期)」 | 6月4日～25日 毎週木曜日 全4回 14時～15時30分 | 20人 | | 5月7日(木)9時から、 直接同公民館へ |
| 上落合公民館 上落合6-9-3 ☎852-3132 ☎852-3147 | かやの実学級 「童謡・唱歌を楽しく歌おう」 | 6月4日～18日 毎週木曜日 全3回 10時～12時 | 50人 | 5月12日(火)9時から、 窓口・電話にて(先着順) | |
| | かやの実学級 「パドル体操」 | 6月17日～7月8日 毎週水曜日 全4回 10時～12時 | 25人 | 5月18日(月)9時から、 窓口・電話にて(先着順) | |

下落合公民館 下落合5-4-17 ☎・☎854-3411

介護予防事業に関する問合せ…中央区高齢介護課 ☎840-6067 FAX840-6167(各プログラムの申込み・問合せは、各公民館へどうぞ。)

公民館の催し物

- ◆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、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。

| | 名称 | 日時 | 対象・定員 | 費用 | 申込み |
|---------|------------------------------------|---|-------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------|
| 鈴谷公民館 | 夜間講座 「健康フラダンス」 | 6月23日～7月14日 毎週火曜日 全4回 19時～20時30分 | 成人一般30人 | 無料 | 往復はがきで5月29日(金)(消印有効)まで。応募多数の場合は抽せん |
| | ベルわくわく講座 「親子スポーツ吹矢」 | 6月6日(土) 9時30分～11時30分 | 小学生以上と その保護者15組 | 150円 | 往復はがきで5月15日(金)(消印有効)まで。応募多数の場合は抽せん |
| 大戸公民館 | 子ども道場 「スポーツチャンバラ」 | 6月7日・14日 毎週日曜日 全2回 10時～12時 | 小学生20人 | 100円 | 往復はがきで5月15日(金)(消印有効)まで。応募多数の場合は抽せん |
| | 園芸講座 「バラを咲かせるコツ」 ～春・秋・冬の手入れ～ | 6月26日、8月21日、 平成22年1月15日 各金曜日 全3回 9時30分～11時30分 | 成人一般25人(託児1歳 以上未就園児5人まで) | 無料 (託児希望者は別途 保険料90円) | 5月22日(金)9時から、 窓口・電話にて(先着順) |
| | 夜のヨーガ教室 入門編 | 7月3日・17日・31日 各金曜日 全3回 19時～20時30分 | 成人一般16人 | 無料 | 往復はがきで6月5日(金)(消印有効)まで。応募多数の場合は抽せん |
| 与野本町公民館 | 古典文学講座 「平家物語をよむ」 | 6月9日～30日 毎週火曜日 全4回 9時30分～11時30分 | 成人一般20人 | 無料 | 5月11日(月)9時から、 直接同公民館へ |
| 上落合公民館 | 子育てサロン スペシャル講座Ⅰ 「ベビーマッサージ」 | 5月25日(月) ①10時～10時50分 ②11時～11時50分 | 乳児(生後3ヶ月～10ヶ月) とその保護者各回10組 | 無料 | 5月13日(水)9時から、 窓口・電話にて(先着順) |
| | 子育てサロン スペシャル講座Ⅱ 「乳幼児のための救命救急講座」 | 7月4日(土) 9時45分～11時45分 | 乳幼児とその保護者 30組(託児2歳以上7人 まで要予約) | 無料 | 往復はがきで6月4日(木)(必着) まで。応募多数の場合は抽せん |
| | 夜間講座 フラダンス ～ハワイの風に誘われて～ | 6月4日・18日・25日 各木曜日 全3回 19時～21時 | 成人一般20人 | 無料 | 5月11日(月)から、 窓口・電話にて(先着順) |
| | サタデーキッズ 「親子ビーズ」 | 6月27日(土) 9時30分～12時 | 小学生の親子 10組20人 | 材料費 1,000円 | 5月26日(火)9時から、 窓口・電話にて(先着順) |
| 下落合公民館 | レザークラフト講座 「ポーチ付きベルト作り」 | 6月4日～7月2日 毎週木曜日 全5回 10時～12時 | 一般20人 | 5,000円 | 5月11日(月)9時から、 直接同公民館へ |
| | 子ども土曜講座 「プレゼントクッキー作り」 | 6月20日(土) 9時30分～12時 | 小学3年～6年生 20人 | 400円 | 5月21日(木)9時から、 直接同公民館へ |



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 | 対象 | 内容 | 申込日 |
|--------------------------------|--|--|--|---|
| 母親学級 定員 33人(先着順) | 6/2(火)・9(火)・26(金) 13:30～16:00(9(火)のみ 9:45～13:00) | 初めてお産する方で出産予定日が H21・7/21～H21・11/16の方 | 妊娠・出産・育児などについて友達を 作りながら楽しく学ぶ | 5/13(水)～ |
| 両親学級 定員 20組(先着順) | 6/13(土) 9:15～12:00 | 初めてお産する方で出産予定日が H21・11/16以前の方とその夫 | 安心して育児ができるような話や、 赤ちゃんのおふるの実習 | 5/14(木)～ |
| 離乳食教室 定員 27人(先着順) | 6/23(火) 13:30～14:50 | H21年1・2月生まれの赤ちゃんの 保護者 | 離乳食について楽しく学ぶ | 5/18(月)～ |
| むし歯予防教室 定員 各10組(先着順) | 6/19(金) ①9:45～10:30 ②11:00～11:45 | H20年1月～H20年6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 | 5/15(金)～ |
| 育児相談(乳児期) | 5/8(金) ①13:45～15:00 ②9:00～10:15 6/4(木) 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いた いてもかまいません。 | 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 |
| 育児相談(1歳～2歳未満) | 5/11(月) 13:45～15:00 6/5(金) 9:00～10:15 | 奇数月生まれの1歳～2歳未満のお子さん 偶数月生まれの1歳～2歳未満のお子さん | | |
| 育児相談(2歳～就学前) | 5/11(月) 9:00～10:15 6/5(金) 13:45～15:00 | 奇数月生まれの2歳～就学前のお子さん 偶数月生まれの2歳～就学前のお子さん | | |

| 事業名・定員 | 日時 | 内容 | 申込み |
|--------------------------|--------------------------|--|-----------------------|
| 成人保健 健康相談(予約制) | 月～金(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。 |

出生連絡票をお出ください 保健センターでは、お子さんやお母さんの健康に関することや子育ての相談を行っています。お子さんの誕生後、産婦・新生児訪問をご希望の方は母子健康手帳別冊に添付の「出生連絡票」に記入をし、できるだけ早めに、ポストに投函してください。

ヘルシー栄養教室 ～打倒! メタボ 食生活を見直してみませんか～

日時…6月11日(木) 10時～13時
内容…メタボ予防のための食事のコツを調理実習を通して身につける
対象・定員…区内在住64歳以下の方・12人(先着順)
申込み…5月12日(火)9時から電話又はファクスで
中央区保健センターへ
持ち物…筆記用具、エプロン、三角巾、手拭タオル、ふきん



男の健康厨房 ～調理の基本をマスターし、簡単に バランスのとれた食事をつくりたい!～

日時…6月25日(木) 10時～13時
会場…与野本町コミュニティセンター(中央区本町東)
内容…調理実習を通して、食生活を見直す
対象・定員…区内在住の男性・30人(先着順)
申込み…5月19日(火)9時から電話又はファクスで中央区保健センターへ
持ち物…筆記用具、エプロン、三角巾、手拭タオル、ふきん

図書館のイベント

〇与野図書館(中央区下落合) TEL 853・7816 FAX 857・1946

■こども映画会
日時/5月9日(土) 11時～
上映作品/「アンパンマンとばいせんまん」(10分)
「わたしおてつだいねこ」(19分)
対象/幼児～小学生

■おはなしこども会
日時/5月13日(水)・27日(水) 16時～
対象/幼児～小学3年生

■赤ちゃんおはなし会
日時/5月27日(水) 10時～
対象/0歳～2歳の子どもとその保護者
定員/先着10組
申込/5月13日(水) 9時から直接又は電

話で与野図書館まで

〇与野図書館西分館(中央区桜丘) TEL 854・8636 FAX 854・8694

■小さな子のおはなし会-わらっこ
日時/5月14日(木) 10時30分～
対象/1歳～3歳の子どもとその保護者
定員/先着10組
申込/5月7日(木) 9時から直接又は電話
で与野図書館西分館まで

■紙芝居ひろば
日時/5月16日(土) 11時～
対象/3歳～小学生

■朗読ライブ ザ 西分館
日時/5月17日(日) 11時～
内容/生誕100年太宰治の世界②

「貨幣」、「佐渡」
対象/20歳以上

〇与野南図書館(中央区大戸) TEL 855・3735 FAX 855・6173

■こども映画会
日時/5月16日(土) 14時～
上映作品/「さるとかに(日本昔話)」(10分)
「ねずみくんのチョコッキ2」(19分)
対象/幼児～小学生

■えほんの会
日時/5月20日(水) 15時～
対象/幼児～小学生

