

図書館のイベント

○与野図書館(中央区下落合)

☎853・7816 ㊟857・1946

■こども映画会

日時/9月13日(土) 11時～

会場/3階 視聴覚ホール

上映作品/「からすのパンやさん」(20分)
「ともだちや」(13分)

対象/幼児～小学生

■おはなしこども会

日時/9月10日(水)・24日(水) 16時～

会場/3階 おはなし室

対象/幼児～小学3年生

■赤ちゃんおはなし会

日時/9月24日(水) 10時～

会場/3階 おはなし室

対象/0歳～2歳の子どもの保護者

定員/先着10組

申込/9月10日(水)9時から受付(電話可)

○与野図書館西分館(中央区桜丘)

☎854・8636 ㊟854・8694

■朗読ライブ ザ 西分館

日時/9月7日(日) 11時～

内容/①齊藤隆介・作/花さき山

②松本清張・作/いびき

対象/成人

■小さな子のおはなし会-わらっこ

日時/9月11日(木) 10時30分～

対象/1歳～3歳の子どもの保護者

定員/先着10組

申込/9月4日(木)から受付(電話可)

■紙芝居ひろば

日時/9月20日(土) 11時～

対象/3歳～小学6年生

○与野南図書館(中央区大戸)

☎855・3735 ㊟855・6173

■えほんの会

日時/9月17日(水) 15時～

対象/幼児～小学生

○桜図書館(桜区道場)

☎858・9090 ㊟858・9091

■「おはなし会」

日時/9月3日・10日・17日・24日

各水曜日 15時30分～(約30分)

内容/すばなし、絵本の読み聞かせなど

対象/3歳以上の幼児、小学生(低学年)、大人も可

■「あかちゃんおはなし会」

日時/9月10日・24日・10月8日・22日

各水曜日 10時30分～11時30分

内容/絵本の読み聞かせ、わらべうた、手あそびなど

対象/6ヵ月～3歳未満の乳幼児と保護者

定員/各回15組

申込み/9月3日(水)の9時から、電話で同図書館へ

○桜図書館大久保東分館

(桜区大久保領家) ☎853・7100

■おはなしの会えくぼ

日時/9月4日・11日・18日・25日

各木曜日 16時～(約30分)

内容/絵本の読み聞かせ、紙芝居、すばなし、エプロンシアターなど

対象/幼児、小学生、大人も可

公民館の催し物

鈴谷公民館 中央区鈴谷7-5-11 ☎859・7322
大戸公民館 中央区大戸3-14-21 ☎832・5495
与野本町公民館 中央区本町西1-14-12 ☎853・6007

上落合公民館 中央区上落合6-9-3 ☎852・3132
下落合公民館 中央区下落合5-4-17 ☎854・3411

	名称	日時	対象・定員	費用	申込み
公民館 鈴谷	パソコン講座 10月コース 「年賀状を作ろう!」	10月21日(火)・22日(水) 全2回 9時～12時	ローマ字入力のできる方18人 (託児2歳以上5人まで)	100円	往復はがきで9月30日(火)(消印有効)まで。応募多数の場合は抽せん。
公民館 大戸	三国志講座	10月17日(金)～11月14日(金) 毎週金曜日 全5回 10時～12時	一般30人	無料	9月19日(金)9時から、窓口・電話にて(先着順)
公民館 与野本町	家庭教育講座「乳・幼児期の子を持つ親の教室」	10月23日(木)～11月27日(木) 毎週木曜日 全6回 9時30分～11時30分	20人・保育付(5ヶ月以上、7人まで)	1,000円 (保育保険料1人1回30円)	往復はがきで9月22日(月)(消印有効)まで。応募多数の場合は抽せん。
公民館 下落合	茶道入門講座	10月7日(火)～10月28日(火) 毎週火曜日 全4回 13時30分～15時30分	一般15人	2,000円	9月5日(金)から、直接同公民館へ

◆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、託児希望の有無・有の場合お子様の氏名(ふりがな)、性別、年齢(〇歳〇か月)も記入してください。

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。どうぞふるってご参加ください。
各プログラムの申込み・問合せは、各公民館へどうぞ。

	名称	日時	定員	費用	申込み
大戸公民館	歩いて親しむ大戸の史跡	10月7日(火) 10時～12時	20人	無料	9月8日(月)9時から、窓口・電話にて(先着順)
	シルバースクールおおと(後期)～健康特集～	10月15日(水)～11月12日(水) 毎週水曜日 全5回 10時～12時	20人	500円 (申込み時)	9月10日(水)9時から、直接同公民館へ
	ウォーキング教室	10月20日(月)、27日(月)、11月10日(月) 全3回 10時～11時30分	20人	無料	9月24日(水)9時から、窓口・電話にて(先着順)
下落合公民館	かさもり学級(後期)	10月6日(月)・14日(火)・20日(月)・27日(月)、 11月4日(火)・10日(月)・17日(月)・18日(火) 全8回 9時30分～11時30分	20人	1,100円	9月3日(水)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
☎853・5251
FAX 857・8529

事業名・定員	日時	内容	対象	申込日
母親学級 定員 33人(先着順)	10/10金・17金・24金 13:30~16:00(17金のみ 9:45~13:00)	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	初めてお産する方で出産予定日がH20.11/20~H21.3/18の方	9/12金~
	両親学級 定員 20組(先着順)	10/22水 13:15~16:00	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	初めてお産する方で出産予定日がH21.3/18以前の方とその夫
離乳食教室 定員 25人(先着順)	10/30木 13:30~14:50	離乳食について楽しく学ぶ	H20.5・6月生まれの赤ちゃんの保護者	9/19金~
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	10/21火 ①9:45~10:30 ②11:00~11:45	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	H19.5月~H19.10月生まれのお子さんとその保護者	9/16火~
	育児相談(乳児期)	9/4木・5金 9:00~10:15 10/3金・6月 13:45~15:00	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ただいてもかまいません。	1歳未満の赤ちゃん 1歳~2歳未満のお子さん 2歳~就学前のお子さん
育児相談(1歳~2歳未満)	9/4木 13:45~15:00 10/3金 9:00~10:15			
育児相談(2歳~就学前)	9/5金 13:45~15:00 10/6月 9:00~10:15			

事業名・定員	日時	内容	申込み
健康相談	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。

出生連絡票をお出してください

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。

また、訪問希望のない方もお子さんの状況など、ぜひお知らせください。



メタボリックシンドローム予防②

~内臓脂肪を減らすポイント! 1に運動~

内臓脂肪を減らすためには、日頃から体を動かす習慣を身につけておくことが大切です。活発な身体活動を行うと消費エネルギーが増え、身体機能が活性化することにより血糖や脂質がたくさん消費され、内臓脂肪が減少しやすくなります。その結果、血糖値や脂質異常、高血圧が改善されて生活習慣病の予防につながります。

また、運動によって体力が向上すると、転びにくくなり、転倒による骨折を予防し、介護が必要となることを防ぐ効果もあります。



1に運動、2に食事
しっかり禁煙、最後に薬

今月のブックスタート

問合せ…中央区支援課 ☎840・6061 子育て支援課 ☎829・1271

日時…①9月3日(水) 10時~11時30分 ②9月21日(日) 10時~11時30分 ③9月26日(金) 10時~11時30分

会場…①③中央区保健センター(中央区本町東) ②子育て支援センターうらわ(浦和区高砂 エイペックスタワー浦和・オフィス東館3F)



※他区の会場でも参加できます。
日程等は上記までお問い合わせください。

さいたま子育て

検索