

図書館のイベント

○与野図書館(中央区下落合)

☎853・7816 ㊟857・1946

■おはなし子ども会

日時/12月10日(水) 16時～

対象/幼児～小学3年生

■子ども映画会

日時/12月13日(土) 11時～

上映作品/「ミッキーマウスのパンドコンサート」(10分)
「むくはとじゅうの名犬物語」(20分)

対象/幼児～小学生

■クリスマス子ども会

日時/12月14日(日) 14時～

対象/幼児～小学生(父母可)

■赤ちゃんおはなし会

日時/12月24日(水) 10時～

対象/0歳～2歳の子どもの保護者

定員/先着10組

申込/12月10日(水)9時から(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/12月7日(日) 11時～

内容/谷崎潤一郎訳「源氏物語」より
東郷 隆・作/附人

対象/20歳以上

■小さな子のおはなし会-わらっこ

日時/12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/12月4日(木)から受付(電話可)

■紙芝居ひろば(クリスマス会)

日時/12月20日(土) 10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/12月17日(水) 15時～

対象/幼児～小学生

■子ども映画会

日時/12月20日(土) 10時～

上映作品/「スノーマン」(26分)

「クリスマスキャロル」(29分)

対象/小学生～

公民館の催し物

鈴谷公民館

中央区鈴谷7-5-11

☎859・7322

上落合公民館

中央区上落合6-9-3

☎852・3132

大戸公民館

中央区大戸3-14-21

☎832・5495

下落合公民館

中央区下落合5-4-17

☎854・3411

与野本町公民館

中央区本町西1-14-12

☎853・6007

	名称	日時	対象・定員	費用	申込み
鈴谷公民館	古典文学講座 「更級日記を味わう」	平成21年1月8日・15日・29日、 2月5日の各木曜日 全4回 10時～12時	成人一般30人 (託児2歳以上 5人まで)	無料 (託児希望者は別途 保険料120円)	往復はがきで12月12日(金)(消印 有効)まで 応募多数の場合は抽せん
	パソコン講座1月コース 「ウイークエンド応用編」	平成21年1月17日(土)・18日(日) 9時～11時30分	パソコンが使える 方18人	100円	往復はがきで12月19日(金)(消印 有効)まで 応募多数の場合は抽せん
	ウーマンズカレッジ	平成21年1月23日(金)～2月20日(金) 毎週金曜日 全5回 9時30分～11時30分	子育て中の女性 30人(託児1歳以 上8人まで)	1,000円 (託児希望者は別途 保険料150円)	往復はがきで12月22日(月)(消印 有効)まで 応募多数の場合は抽せん
公民館大戸	公民館介護予防事業 「パドル体操教室」	平成21年1月19日(月)～2月16日(月) 毎週月曜日 全5回 10時～12時	おおむね60歳 以上の方20人	無料	12月15日(月)9時から、 窓口・電話にて
与野本町公民館	子ども土曜日講座「工作」	平成21年1月24日(土) 9時30分～11時30分	小学1年～6年生 20人	500円	往復はがきで12月15日(月)(消印 有効)まで 応募多数の場合は抽せん
	子ども土曜日講座 「親子スポーツ吹矢」	平成21年1月31日(土) 9時30分～11時30分	小学1年～6年生 と保護者10組	1組400円(3人目か ら1人100円)	往復はがきで12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	蕎麦打ち入門講座	平成21年1月31日(土)、2月7日(土) 全2回 9時30分～14時	成人一般15人	2,000円	12月22日(月)9時から 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、生年月日も記入してください。

お知らせ 児童センターの

与野本町児童センター (中央区本町東)

クリスマスコンサート —マリンバとピアノによる—

日時…12月7日(日) 14時～15時

対象…どなたでも

(幼児は保護者同伴)

問合せ…与野本町児童センター

☎855・5655

向原児童センター

(中央区下落合)

クリスマス会

今年も文ちゃんといっしょの

クリスマス。お楽しみに!

日時…12月22日(月) 14時～16時

対象…幼児とその保護者、小学生

申込み…12月1日(月)～直接センターへ

問合せ…向原児童センター

☎834・6083



大戸児童センター (中央区大戸)

こくってあそぼう ～まごほっこりツリー～

日時…①12月14日(日)

13時30分～

②15日(月) 16時～

対象…小学生各10人(先着順)

問合せ…大戸児童センター

☎831・9536



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	申込日
両親学級 定員 20組(先着順)	1/24(土) 9:15~12:00	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H21.6/18以前の方とその夫	12/18(木)~
育児学級 定員 20組(先着順)	1/23(金) 13:30~15:30	育児について友達づくりをしながら楽しく学ぶ	H20年9・10月生まれの赤ちゃんとその保護者	12/16(火)~
離乳食教室 定員 25人(先着順)	1/22(木) 13:30~14:50	離乳食について楽しく学ぶ	H20年8・9月生まれの赤ちゃんの保護者	12/15(月)~
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	1/15(木) 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年8月~H20年1月生まれのお子さんとその保護者	12/12(金)~
育児相談(乳児期)	12/5(金)・8(月) 13:45~15:00 1/9(金)・13(火) 9:00~10:15	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	当日、直接会場へ
育児相談(1歳~2歳未満)	12/5(金) 9:00~10:15 1/9(金) 13:45~15:00		1歳~2歳未満のお子さん	持ち物: 母子健康手帳 おむつの替え バスタオル
育児相談(2歳~就学前)	12/8(月) 9:00~10:15 1/13(火) 13:45~15:00		2歳~就学前のお子さん	

事業名・定員	日時	内容	申込み
健康相談	月~金 9:00~16:30 (年末年始(12/29~1/3)、祝日を除く)	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。

親子deクッキング ~パパと朝ごはんをつくらう!~

親子で楽しく料理をつくりながら食生活を見直し、朝食の大切さを学ぶ教室です。

日時…①1月24日(土)・②1月31日(土)
いずれも13:30 ~ 15:30

対象・定員…区内在住の小学生(3年生以上)とその保護者・各12組

持ち物…エプロン、三角巾、ふきん、手拭きタオル、筆記用具

申込み・問合せ…12月17日(水) 9時から、電話で中央区保健センターへ



メタボリックシンドローム予防③

~内臓脂肪を減らすポイント! 2に食事~食生活を改善しよう

食べ過ぎや欠食などの乱れた食生活は、内臓脂肪をためる原因になります。肥満予防には、バランス良く食べることはもちろん、3食きちんととること、夕食は軽めにする、油を使った料理は控えめにする、副菜を多く食べることが効果的です。また、高血圧の予防や改善のため、食塩を控えめにするもお忘れなく。

1に運動、2に食事
しっかり禁煙、最後に薬



ブックスタートを ご利用ください!

問合せ…中央区支援課 TEL 840・6061
子育て支援課 TEL 829・1271

赤ちゃんとその保護者が絵本を通じて親子のきずなを深められるよう、絵本などが入った「ブックスタートパック」をプレゼントしています。

日時…①12月3日(水) 10時~11時30分
②12月14日(日) 10時~11時30分
③12月25日(木) 14時~15時30分 ※時間はいずれも受付時間で

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おおみや(大宮区錦町 JACK大宮6F)



さいたま子育て

検索