

公民館・図書館からのお知らせ

岸町公民館(浦和区岸町)

☎824-0168 FAX825-3230

講座名	日時	内容	対象・定員・費用	申込み・問合せ
浦和区内公民館書道・篆刻グループ展	3月13日(土)～15日(月) 9:00～17:00 (最終日は16時まで)	書道・篆刻グループの合同作品展 会場:浦和コミュニティセンター (浦和駅東口・コンナール10階)	どなたでも 無料	不要、当日 直接、会場へ
おもちゃの病院	3月6日(土) 10:00～15:00 (修理の受付は14時まで)	こわれたおもちゃの無料修理(ただし 部品代がかかることがあります)	どなたでも 無料	
子育てぶらっとサロン	3月10日(水)・25日(木) 10:00～11:30	母親同士の情報交換やリフレッシュの 場を提供 10日は絵本よみと手遊び、 25日はマジックショー	2歳までの乳幼児とその 保護者・30組・無料	不要、当日 直接、公民館へ
親子おはなし会	3月6日(土) 10:00～11:30	手遊び、絵本、紙芝居、おりがみ工作 ほか	幼児・小学生と保護者 20組・無料	

浦和南公民館(浦和区神明)

☎・FAX822-1088

講座名	日時	内容	対象・定員・費用	申込み
自分史の効用	3月25日(木) 13:30～15:30	自分史の効用を知り、自分を高める	おおむね60歳以上の方 30人(先着順)・無料	3月4日(木)9時から電話 で公民館へ

大東公民館(浦和区大東)

☎・FAX886-0656

講座名	日時	内容	対象・定員・費用	申込み
子育てサロンほっかぼか	3月8日(月) 10:00～12:00	子どもを遊ばせながら、子育ての悩み などを自由に話す	乳幼児とその保護者 30組・無料	不要、当日 直接、公民館へ
ヘビーマッサージ	3月1日(月) A10:30～11:00 B11:15～11:45	赤ちゃんへの接し方・喜ばせ方を学び、 親子のふれあいを楽しむ	乳幼児とその保護者 各回15組(先着順)・無料	直接又は電話で 公民館へ

本太公民館(浦和区本太)

☎・FAX887-4933

講座名	日時	内容	対象・定員・費用	申込み
子育てサロンすくすく広場	3月22日(休) 10:00～12:00	育児情報の交換・仲間づくり 今月は「ファミリーす くすくの日」親子でゲーム、ダンス等のイベント有	乳幼児とその保護者 30組・無料	不要、当日 直接、公民館へ

北浦和公民館(浦和区北浦和)

☎・FAX832-3139

講座名	日時	内容	対象・定員・費用	申込み
春のふれあいコンサート	3月6日(土) 14:00～15:30	ヴァイオリン 北川 靖子 テノール 土屋 清美 ほか、ピアノ奏者による、クラシック コンサート	どなたでも 100人(先着順)・無料	不要、当日 直接、公民館へ

中央図書館(浦和区東高砂町) ☎871-2100 FAX884-5500

休館日:3月1日(月)、15日(月)

事業名	日時	内容	対象・定員	申込み
おはなし会	3月3日(水)・10日(水)・17日(水)・ 31日(水) 15:30～	すばなし、絵本の読み聞かせ、パネル シアターほか	幼児、小学生(親子可)	不要、当日 直接、図書館へ
あかちゃん おはなし会	3月10日(水)・24日(水) 10:00～10:30	絵本の読み聞かせ、わらべうたなど	10日…0歳～1歳6か月未満の子どもとその保護者 24日…1歳6か月～3歳未満の子どもとその保護者	
チュウチュウの おはなし会	3月6日(土)・20日(土) 14:00～	すばなし、絵本の読み聞かせほか 語り手/おはなしボランティア[おはなしチュウチュウ]	幼児、小学生(親子可)	
はるのこども会	3月24日(水) 14:00～	人形劇、パネルシアター、絵本の読み 聞かせほか		

北浦和図書館(浦和区北浦和) ☎832-2321 FAX832-2324

休館日:3月1日(月)、8日(月)、15日(月)、23日(火)、29日(月)

事業名	日時	内容	対象・定員	申込み
市民映画会	3月19日(金) 14:00～	「カサブランカ」102分	70人(先着順)	不要、当日 直接、図書館へ
おはなし会	3月の毎週木曜日 15:30～	絵本の読み聞かせ、わらべうた、 パネルシアターなど	幼児、小学生(親子可)	
えほんのじかん	3月の毎週日曜日 11:00～	絵本・紙芝居の読み聞かせ		

● 図書館のホームページ <http://www.lib.city.saitama.jp/>



浦和区保健センター からのお知らせ

- ・対象は区内在住の方です。
- ・相談は電話でも行っています。
- ・母子保健の各学級の参加は、お一人のお子さんに対し1回のみです。

会場がない事業は、浦和区保健センターが会場です。

浦和区常盤6-4-18

申込み・問合せは

TEL 824・3971

FAX 825・7405

事業名	日時	内容	対象	申込み
産婦・新生児訪問指導	随時	助産師又は保健師の訪問による育児相談	生後1か月くらいまでの赤ちゃんとその母親(里帰り出産で期間内に市内に居住している方も含む)	母子健康手帳別冊に添付の「出生連絡票」の訪問希望「有」に○をつけ、早めに保健センターへ

事業名	日時	内容	対象	申込み
両親学級 定員 24組(先着順)	4/17(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	初めてお産をする方で出産予定日がH22.9/16以前の方とその夫	3/17(水) 9:00 ~
育児学級 定員 25組(先着順)	4/9(金) 13:30 ~ 15:30	育児について楽しく学び、友達を作る	H22.1月生まれの赤ちゃんとその保護者	3/12(金) 9:00 ~
離乳食教室 定員 40人(先着順)	4/6(水) 13:30 ~ 15:00	離乳食について楽しく学ぶ	H21.11月・12月生まれの赤ちゃんの保護者	3/15(月) 9:00 ~
むし歯予防教室 定員 各12組(先着順)	4/21(水) ①13:30 ~ 14:15 ②14:45 ~ 15:30	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	H20.11 ~ H21.4月生まれのお子さんとその保護者	3/18(水) 9:00 ~
育児相談(乳児期)	3/8(月) 13:30 ~ 14:30	身長・体重測定、保健師・管理栄養士・歯科衛生士などによる育児相談やその他心配ごとの相談など	1歳未満の赤ちゃん	不要 直接、会場へ
育児相談(幼児期)	3/9(火) 13:30 ~ 14:30		1歳~就学前のお子さん	持ち物: 母子健康手帳 おむつの替え バスタオル
公民館等育児相談	3/23(火) 13:30 ~ 14:30 上木崎公民館		就学前のお子さん	

事業名	日時・会場	内容	対象	申込み
成人保健 うらわメタ防クラブ(運動編) 定員 10人(先着順)	4/16(金) 13:30 ~ 16:00 浦和コミュニティセンター (浦和駅東口・コムナーレ10階)	基礎代謝アップのためのボクササイズで楽しみながら、お腹を引き締めよう(ソフトボールのお土産付き)	65歳未満の方	3/16(火) 9:00 ~

『浦和ファットサルクラブ』に参加しませんか

運動した方が良いのは分かっているけれど、なかなかきっかけがない。やってみたけれど続かない。そのような方も、一緒に楽しく運動しませんか。

対象…浦和区民で運動制限のない方

内容…別所沼の周りを3周程度ウォーキングします。その他にもみんなで参加できる運動の教室も企画する予定です。

日時…3月4日(木)、3月19日(金)、4月1日(木)、4月16日(金)
9時30分~11時30分(雨天中止)
*参加できる日時のみでも大丈夫です。

集合場所…浦和区役所保健センター 1階ロビー

持ち物…運動できる服装・靴、タオル、飲み物

申込み…不要。当日、直接集合場所にお集まりください。

問合せ…浦和区役所保健センター

シリーズ



⑫『運動を継続させるコツ!!』

「分かっちゃいるけど続かない!!」そう思っている人は大勢いますよね。

そこで運動を続ける簡単なコツを紹介します。できるところから今年はトラ(虎)イしていきましょう。

- 玄関にウォーキングシューズを置き、こまめに歩く。
- エレベーターを使わない。
- ながら運動をする。
- ゲームやビデオを使って運動する。
- ウィンドウショッピングや遊びに出かける。
- 一緒に運動する仲間を見つける。

浦和区には、定期的集まり、皆でおしゃべりしながら楽しくウォーキングを行う「浦和ファットサルクラブ」という自主グループがあります。

左記に詳細が掲載されていますので是非、一緒に歩いてみませんか。