

開催します 高齢者うんどう教室

うんどう遊具を使い、腰痛や肩こり・転倒などを予防する運動です。タオル、帽子、飲み物を持参し、動きやすい服装で、直接、会場へお越しください。

問合せ ● 区高齢介護課 ☎646・3067 FAX657・1201

日程	時間	会場
9/5・12・19・26(木)	14:00~ 15:30	山丸公園 (雨天時:下町明美会館) ※12、26日は雨天中止
9/13・27(金)		大平公園 (雨天時:三橋1丁目自治会館)
9/10・17・24(火)		寿能公園 (雨天時:寿能会館)



information

大宮区インフォメーション

※費用の表示がないものは無料です。 ※事業は中止・変更になる場合があります。

公民館

桜木公民館

☎643・5652 FAX641・6308

江戸文学を学ぶ

日時 ● 10月21日(月)・28日(月)(全2回)
10時~11時30分

内容 ● 江戸文学の滑稽笑いの文化
対象 ● 市内在住の方

定員 ● 35人(先着順)

申込み ● 9月9日(月)9時から、直接又は電話で、同公民館へ。

大宮南公民館

☎641・4980 FAX641・3958

親子あそびの広場

日時 ● 9月25日(水) 10時~11時

内容 ● うた、手遊び、リズム体操など

対象 ● 2~4歳児とその保護者

定員 ● 30組(先着順)

申込み ● 直接又は電話で、同公民館へ。

大宮中部公民館

☎641・8955 FAX641・3929

パパ・ママおしゃべりプログラム

日時 ● 9月13日(金) 10時~11時30分

内容 ● イライラのコントロールについて
対象 ● 未就学児の保護者

定員 ● 20人(先着順、託児付きは6人まで)

申込み ● 直接又は電話で、同公民館へ。

児童センター

天沼児童センター

☎・FAX645・7988

①ハイハイサロン

日時 ● 9月12日~12月12日の毎週木曜日 11時~

内容 ● 親子の仲間作り、スキンシップあそび、おもちゃ作りなど

対象 ● 4~10か月児とその保護者

②ハイヨチクラブ

日時 ● 9月9日~12月9日の毎週月曜日(祝日を除く) 11時~

対象 ● 10か月~1歳半児とその保護者

③ヨチヨチクラブ

日時 ● 9月11日~12月11日の毎週水曜日 11時~

対象 ● 1歳半~2歳児とその保護者

④なかよし広場

日時 ● 9月13日~12月13日の毎週金曜日 11時~

対象 ● 2~4歳児とその保護者

《②~④共通》

内容 ● スキンシップあそび、リズムダンス、工作、読み聞かせなど

9月生まれのお誕生会

日時 ● 9月24日(火) 11時~11時30分

内容 ● 誕生月児は手形とりと身体測定

対象 ● 未就園児とその保護者

三橋児童センター

☎・FAX644・2978

あそびのひろば

日時 ●

①0歳児 9月 9日から毎週月曜日

②1歳児 9月10日から毎週火曜日

③2歳児 9月11日から毎週水曜日

④3歳児~ 9月13日から毎週金曜日
いずれも 11時~

《①~④共通》

内容 ● ふれあいあそび、体操、工作など

おはなしの部屋

日時 ● 9月12日(木) 11時~12時

内容 ● 絵本の読み聞かせや手遊び

おもちゃ病院

日時 ● 9月28日(土) 13時~15時

内容 ● 壊れたおもちゃの修理(部品代がかかる場合あり)

※その他の行事は、社会福祉事業団のホームページをご確認ください。

<http://www.saicity-j.or.jp/>

図書館

大宮図書館

☎643・3701 FAX648・8460

おはなし会

日時 ● 毎週水曜日(9月18日・25日を除く)15時30分~

対象 ● 幼児から

あかちゃんおはなし会

日時 ● 9月19日(木)・26日(木) 10時~11時

内容 ● 絵本の読み聞かせやわらべうたなど

対象 ● 0~2歳児とその保護者

定員 ● 15組(先着順)

申込み ● 9月4日(水)9時から、直接又は電話で、同図書館へ。

ストーリーテリング入門講座

日時 ● 9月27日(金)・10月25日(金)・11月29日(金)・12月19日(木)(全4回)

10時~12時

内容 ● 初心者のための講義と実演

対象 ● 18歳以上の方

定員 ● 15人(先着順)

申込み ● 9月5日(水)9時から、直接又は電話で、同図書館へ。

※その他の行事は、図書館ホームページをご確認ください。

<http://www.lib.city.saitama.jp/>

移動図書館カレンダー

9月~10月

	ステーション名	9月	10月	時間
火	三橋4丁目自治会館	3 17	1 15 29	15:00~15:30
木	平和台公園	5 19	3 17 31	14:40~15:30

※雨天の場合は中止します。詳しくは、大宮西部図書館(☎664-4946 FAX667-7715)へ。

大宮工房館

☎645・3838 FAX645・3881

ラペリスフラワー講座

日時 ● 10月7日~11月25日の毎週月曜日(祝日を除く全6回)

10時~12時

内容 ● 石の粘土で花を作る

対象 ● 市内在住又は在勤の方

定員 ● 10人(抽せん)

費用 ● 3,000円(参加費)

申込み ● 9月12日(木)10時から、直接、同館へ。



大宮区保健センター 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です。各学級の参加は、1人のお子さんに対し1回のみです。

成人保健

健康相談は電話でも行っています。

大宮区役所 2F

申込み・問合せは

☎646・3100

FAX 646・3169

会場名がない事業は、大宮区保健センターが会場です。

事業名	日時	内容	対象	申込み
産婦・新生児訪問	随時 ※土・日・祝休日・年末年始(12/29~1/3)は除きます。	助産師又は保健師の訪問による育児相談	生後28日以内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○をつけ郵送するか、電話で、区保健センターへ。

事業名・定員	日時	内容	対象	申込み
両親学級 定員 18組(先着順)	10/19(土) 9:15~12:00	親の役割などの話や、赤ちゃんのおふろの入れ方を実習する	初めてお産をする方で、出産予定日が平成26年3/18以前の方とその夫	9/17(火)~電話で
育児学級 定員 24組(先着順)	10/29(火) 13:30~15:20	育児について、友達づくりをしながら楽しく学ぶ	平成25年7/1~8/15生まれの赤ちゃんとその保護者	9/20(金)~電話で
離乳食教室 定員 24人(先着順)	10/17(木) 13:30~14:50	離乳食について楽しく学ぶ	平成25年5月・6月生まれの赤ちゃんの保護者	9/13(金)~電話で
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	10/18(金) ①11:00~11:45 ②14:00~14:45	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	平成24年5月~10月生まれのお子さんとその保護者	9/12(木)~電話で
育児相談(乳児期)	9/18(水) 9:30~10:30	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	1歳未満の赤ちゃん	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(幼児期)	9/19(木) 9:30~10:30		1歳~就学前のお子さん	

事業名	日時	内容	申込み
健康相談	月~金曜日 9:00~16:30 ※祝休日を除く	保健師、管理栄養士、歯科衛生士による個別の健康相談	直接、区保健センターへ。 栄養・歯科相談は事前にお問い合わせください。 ※健康手帳がある方はお持ちください。

9月は健康増進普及月間です

生活習慣病(がん、心臓病、脳卒中、糖尿病など)は日常生活のあり方と深く関係があります。食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足、喫煙など心当りはありませんか?

あなたを一番わかっているのは、カラダです。「まだ大丈夫!」と思う前に、自分のカラダを大切にしましょう。保健センターでは、健康に関するパンフレットの配布や健康相談を実施しています。ご自身の生活習慣を見直す機会としてぜひ、お立ち寄りください。



「ドクターに聞く!」

先着6名まで託児つき!



おとなの歯・子どもの歯

歯ブラシプレゼント★



日時…10月3日(木) 10時~12時

内容…乳歯と永久歯、子どもと保護者のお口のことについて、歯科医師から直接お話を聞いてみましょう!

対象・定員…区内在住の方 20人(先着順)

申込み…9月6日(金)9時から、電話で、区保健センターへ。

食生活改善推進員養成講座を開催します

食生活を見直し、健康づくりの輪を広げる、食生活改善推進員の養成講座を開催します。

日時・会場…10月22日~11月19日の毎週火曜日(全5回) 時間、会場(大宮区役所、浦和区保健センターなど)は各回によって異なります。

対象…市内在住で、食生活改善推進員となってボランティア活動に参加できる方

定員…80人(先着順)

申込み・問合せ…9月4日(水) 9時から、電話で、区保健センターへ。

詳細は市ホームページでもご覧になれます。

さいたま市食生活改善推進員養成講座

検索

気づいてください!

体と心の限界サイン



~9月は九都県市共同自殺対策強化月間です~

不眠、体調不良、飲酒量の増加…その症状はもしかすると「うつ病のサイン」かもしれません。うつ病は適切な治療で治る病気です。気になる症状がありましたら、早めに専門機関までお問い合わせください。

問合せ ● ころの健康センター ☎851・5665
区保健センター