

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、飲み物を持参のうえ、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 ☎657・1201

日程	時間	会場
4/3・10・17・24(木)	14:00~ 15:30	山丸公園(雨天時:下町明美会館) ※10日、24日は雨天中止です。
4/11・25(金)		大平公園(雨天時:三橋1丁目自治会館)
4/8・15・22(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 ☎641・6308

介護予防事業 さくら

日時 ● 5月29日～7月24日の隔週木曜日(全5回) 10時～11時30分

内容 ● リンパ体操

対象 ● 65歳以上の方

定員 ● 25人(先着順)

申込み ● 4月7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 ☎641・3958

介護予防事業 みのり学級

日時 ● 5月15日(木)・22日(木)・29日(木)・6月6日(金)(全4回) 13時～14時45分(但し、6月6日は9時～11時30分)

内容 ● ウォーキング講座

対象 ● 65歳以上の方

定員 ● 50人(先着順)

申込み ● 4月21日(月)9時から、直接又は電話で、同公民館へ。

三橋公民館

☎642・6893 ☎641・3897

介護予防事業 みはし健康体操

日時 ● 4月16日～8月20日の隔週水曜日(全10回) 10時～11時30分

内容 ● 高齢者向けの体操

対象 ● 65歳以上の方

定員 ● 50人(先着順)

申込み ● 4月3日(木)9時から、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

☎・☎645・7988

①ハイハイサロン

日時 ● 4月17日から毎週木曜日 11時～

対象 ● 4～10か月児とその保護者

②ハイヨチクラブ

日時 ● 4月14日から毎週月曜日 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 ● 4月16日から毎週水曜日 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 ● 4月18日から毎週金曜日 11時～

対象 ● 2～4歳児とその保護者

《①～④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

4月生まれのお誕生会

日時 ● 4月22日(火) 11時～11時30分

内容 ● スキンシップ遊び、誕生月児は手形とり

対象 ● 未就園児とその保護者

工作ランド

日時 ● 4月26日(土)・27日(日)

14時～15時30分

内容 ● プラバン工作

対象 ● 小学生、幼児(保護者同伴)

定員 ● 各15人(先着順)

申込み ● 4月3日(木)10時から、直接又は電話で、同センターへ。

三橋児童センター

☎・☎644・2978

あそびのひろば

日時 ●

①0歳児 4月14日から毎週月曜日

②1歳児 4月15日から毎週火曜日

③2歳児 4月16日から毎週水曜日

④3歳児～4月18日から毎週金曜日

いずれも 11時～11時45分

《①～④共通》

内容 ● ふれあいあそび、体操、工作など

※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 ☎648・8460

おはなし会

日時 ● 毎週水曜日 15時30分～

対象 ● 幼児から(保護者同伴可)

※その他の行事は、図書館の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

4月～5月

ステーション名	4月	5月	時間
火 三橋4丁目自治会館	15	13 27	15:00～15:30
木 平和台公園	17	1 15 29	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 ☎667-7715)へ。



高鼻コミュニティセンター

☎644・3360 ☎644・3361

「布ぞうりを作ろう！」講座

日時 ● 5月8日(木)・15日(木)・22日(木)(全3回) 13時～16時

対象 ● 市内在住又は在勤の方

定員 ● 12人(抽選)

費用 ● 1,100円

申込み ● 4月16日(木)(必着)までに、往復はがき(1人1通のみ)で、講座名、住所(在勤の方は勤務地も)、氏名(ふりがな)、電話番号を、〒330-0803 大宮区高鼻町2-292-1 高鼻コミュニティセンターへ。

大宮工房館

☎645・3838 ☎645・3881

「スポーツ吹き矢」講座

日時 ● 5月8日～5月29日の毎週木曜日(全4回) 10時～12時

対象 ● 市内在住又は在勤の方

定員 ● 20人(抽選)

費用 ● 1,000円(参加費)

申込み ● 4月10日(木)10時から、直接、同館へ。

「藤工芸」講座

日時 ● 5月13日～6月17日の毎週火曜日(全6回) 9時30分～11時30分

内容 ● オリジナルバッグを作る

対象 ● 市内在住又は在勤の方

定員 ● 20人(抽選)

費用 ● 3,800円(参加費)

申込み ● 4月15日(火)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
ブレマスクール ~クッキングクラス~ 定員 28人(先着順)	5/21(水) 9:30~13:15	妊娠中の食生活、赤ちゃんの栄養の話や調理実習	初めてお産をする方で、出産予定日が平成26年6/20~10/16の方	4/18(金)~ 電話で
はじめまして パパママ教室 定員 20組(先着順)	5/17(土) 9:00~12:00	妊娠・出産・親の役割の話と、赤ちゃんのおふろの入れ方などを体験する	初めてお産をする方で、出産予定日が平成26年6/20~10/16の方とそのパートナー	4/14(月)~ 電話で
離乳食教室 定員 26人(先着順)	5/8(木) 13:30~14:50	離乳食について楽しく学ぶ	平成25年12月・平成26年1月生まれの赤ちゃんの保護者	4/10(木)~ 電話で
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	5/20(火) ①10:30~11:15 ②14:00~14:45	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12月~平成25年5月生まれのお子さんとその保護者	4/17(木)~ 電話で
育児相談(乳児期)	4/23(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)	4/24(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 ※祝休日は除きます。	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。

大宮区健康メモ -お酒-

4月は歓送迎会やお花見などでお酒を飲む機会が増える季節です。

適度な飲酒は、心身の緊張をやわらげ、ストレスを解消するなどの効果があります。しかし、過度の飲酒は、肥満、糖尿病、肝臓病や循環器疾患などの生活習慣病の原因になります。さらに、長期にわたる多量の飲酒は、アルコール依存症につながることもありますので、お酒の適量について知り、**週2日休肝日**を設けるなど、お酒と上手につき合みましょう。



飲酒量の目安

「健康日本21(第2次)」より

厚生労働省は生活習慣病のリスクを高める飲酒量(純アルコール摂取量)を、男性は1日平均40g以上、女性は20g以上と定めています。

	ビール	ワイン	清酒	ウイスキー	焼酎
	中ビン1本(500ml)	1杯(120ml)	1合(180ml)	ダブル(60ml)	1合(180ml)
アルコール度数	5%	12%	15%	43%	25%
純アルコール量	20g	12g	22g	20g	36g

ピーナツクラブのご紹介

ふたご以上のお子さんを持つ保護者の方の自主的な育児サークルです。育児情報の交換をしたい方、お子さんを連れて遊びに行く場所を増やしたい方など、ピーナツクラブで一緒にお話ししてみませんか。

日時…毎月1回 10時~12時
(4月は4日(金)に開催)

詳しくは、区保健センターへ。

☆初めてご参加の方も大歓迎です☆

