

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・3068 ☎657・1201

日程	時間	会場
9/3・10・17・24(木)	14:00~ 15:30	山丸公園(雨天時:下町明美会館) ※10、24日は雨天中止
9/4・11・18・25(金)		大平公園(雨天時:三橋1丁目自治会館) ※4、18日は雨天中止
9/8・15(火)・24(木)		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

江戸文学講座

日時 ● 10月8日(木)・15日(木)
14時~15時30分

内容 ● 「笑い」と「滑稽」

対象 ● 市内在住又は在勤の方

定員 ● 40人(先着順)

申込み ● 9月7日(月)9時から、直接又は電話で、同公民館へ。

大宮北公民館

☎641・3747 ☎641・3985

介護予防事業 ひまわり学級

日時 ● 9月17日(木) 13時30分~15時

内容 ● みんなで歌おう懐かしい歌

対象 ● 65歳以上の方

三橋公民館

☎642・6893 ☎641・3897

いきいき学級「切り絵教室」

日時 ● 10月19日(月)・26日(月)(全2回)
13時~15時

内容 ● 切り絵で年賀状をつくる

対象 ● 65歳以上の方

定員 ● 20人(先着順)

費用 ● 500円

申込み ● 9月14日(月)9時から、直接、同公民館へ。

いきいき学級「合唱教室」

日時 ● 10月14日(水)・21日(水)・28日(水)
13時30分~15時

11月4日(水) 10時~11時30分
(全4回)

内容 ● 公民館まつり出場に向けた合唱教室

対象 ● 65歳以上の方

定員 ● 50人(先着順)

申込み ● 9月16日(水)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 ● 9月10日~12月10日の毎週木曜日 11時~

内容 ● 親子の仲間づくり、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7日~12月7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9日~12月9日の毎週水曜日(祝日を除く) 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11日~12月11日の毎週金曜日 11時~

対象 ● 2歳~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29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

☎・☎644・2978

あそびのひろば

日時 ● ①0歳児 9月7日から毎週月曜日

②1歳児 9月8日から毎週火曜日

③2歳児 9月9日から毎週水曜日

④3歳児~9月11日から毎週金曜日

いずれも11時~11時45分

内容 ● 体操、ふれあいあそび、工作など

ふたごちゃん&みつごちゃんあつまれ!

日時 ● 9月12日(土) 14時~15時

内容 ● 多胎児育児中のママたちの交流会

対象 ● 双子又は三つ子の未就学児とその保護者

※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(9月23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29日(火)・30日(水)
10時~11時

内容 ● 絵本の読み聞かせ、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9日(水)9時から、直接、同図書館へ。

※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

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	15 29	13 27	15:00~15:30
木	平和台公園	3 17	15 29	14:30~15:30

※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。

大宮ふれあい福祉センター

☎667・0698 ☎667・1300

スマホ・ケータイ安全教室

日時 ● 10月14日(水)
13時30分~15時30分

対象 ● 市内在住の60歳以上の方

定員 ● 20人(抽選)

申込み ● 9月18日(金)(必着)までに、直接又ははがきで、住所、氏名、年齢を、〒330-0801 大宮区土手町1-213-1大宮ふれあい福祉センターへ。

※詳細は、同センターの掲示板またはホームページをご覧ください。

市民会館おおみや

☎641・6131 ☎641・6133

開館45周年記念

サスケスペシャルライブ2015 秋のさいた祭

日時 ● 9月26日(土) 開演17:00~

内容 ● 男性デュオのライブイベント
~特別参加~大宮高校音楽部

費用 ● 4,600円(全席指定) ※3歳以下
ひざ上鑑賞無料



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)は除く	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
母親学級 定員 28人(先着順)	10/21(水) 9:30~13:00 10/28(水) 13:30~16:00	妊娠・出産・育児などについて友達づくりをしながら楽しく学ぶ	初めてお産をする方で、出産予定日が平成27年11/13~平成28年4/15の方	9/17(木)~ 電話で
はじめましてパパママ教室 定員 23組(先着順)	10/17(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等を体験する	初めてお産をする方で、出産予定日が平成27年11/20~平成28年3/18の方とそのパートナー	9/16(水)~ 電話で
育児学級 定員 28組(先着順)	10/27(火) 13:30~15:20	育児についてお友達づくりをしながら楽しく学ぶ	平成27年7/1~8/15生まれの赤ちゃんとその保護者	9/25(金)~ 電話で
離乳食教室 定員 26人(先着順)	10/8(木) 13:30~14:50	離乳食の進め方とお口のケアについて	平成27年5月・6月生まれの赤ちゃんの保護者	9/11(金)~ 電話で
むし歯予防教室 定員 各10組(先着順)	10/6(火) ① 9:45~10:30 ② 11:00~11:45	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	平成26年5月~10月生まれのお子さんとその保護者	9/9(水)~ 電話で
育児相談(乳児期)	9/29(火) 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)	9/30(水) 9:30~10:30		1歳~就学前のお子さん	

事業名	日時	内容	対象	申込み
成人保健 体組成測定	9/4(金)、10/5(月) 10:00~12:00 13:00~16:00	体組成計で筋肉量や筋肉バランス、脂肪量を測定し健康づくりに活用する	18歳以上の方 ※妊娠中の方、ペースメーカーなど体内機器を装着されている方は不可。	当日、直接、会場へ ※素足で測定します(薄手のストッキング可)

健活チームおおみや

ウォーキングで元気倍増大作戦!!

健活チームおおみやで一緒に健康づくりに取り組みませんか

「運動したいと思ってもなかなか始められない…」、「どんな運動をしたらいいかわからない…」、そんな方にお勧めなのが、いつでも・どこでも・手軽に取り組み始めるウォーキングです。

生活習慣病の予防や転倒予防・ストレス低減の効果があります。気軽に楽しく始めませんか。

日時…10月7日(水) 9時30分~12時(受付9時15分)

会場…大宮第三公園

内容…講師によるウォーキング指導・実技

持ち物…水分補給の水・お茶

対象・定員…区内在住の18歳から64歳までの方 15人(先着順)

申込み…9月8日(火)9時から、電話で、区保健センターへ。

※体調に支障がないことをご自身でご確認の上、動きやすい服装・靴でご参加ください。

※雨天時は区役所南館301にてウォーキングに関連する運動実技になります。



特定保健指導を受けましょう!

保健センターでは一人一人に合わせた特定保健指導を実施しています。個別面接を中心に、保健師や管理栄養士が自分に合った生活習慣の改善方法を見つけられるようにサポートをします。「仕事が忙しい」「平日の休みが取れない…」という方にも電話や手紙、電子メールでの相談も実施しています。個別面接は土曜日でも対応可能ですので、お問合せください。

内容…生活習慣の見直し、食事・運動・禁煙指導など

対象…市国民健康保険の特定健康診査の結果が、メタボリックシンドロームと判定され、

「積極的支援」を受けるよう診断された方

申込み…電話で、区保健センターへ。

