

**シルバーカルチャー教室
詩吟体験会**

5/13、27の㊦13時～15時。全2回。会場は草加市文化会館。定員10人。参加費1200円。㊦5/6㊦からシルバー人材センターへ。☎928-9211㊦928-9209

**地域包括支援センター(包)
介護者のつどい・介護予防教室**

介護者のつどいは介護の情報交換と交流。介護をしている人、していた人、する予定の人対象。

■**介護者のつどい** 5/14㊦13時15分～14時45分。会場は新里文化センター。定員10人。㊦谷塚西部(包)☎929-0014㊦929-5222

■**認知症介護者のつどい** 5/18㊦13時15分～14時30分。会場は勤労福祉会館。認知症当事者の参加も歓迎。㊦新田西部(包)☎946-0520㊦946-0523

■**介護者のつどい** 5/18㊦18時30分～20時。会場は旧かっぱ天国。㊦草加安行(包)☎921-2121㊦928-8989

■**介護者のつどい** 5/20㊦13時30分～15時。会場はケアステーションかしの木。㊦草加西部(包)☎946-7030㊦942-7582

■**コツコツ貯筋体操** 5/18㊦14時～15時30分。会場は苗塚会館。65歳以上対象。定員15人。トレーナーによる運動機能向上プログラムで、転倒しにくい身体をつくる。㊦5/6㊦9時から草加安行(包)へ。☎921-2121㊦928-8989

■**体操教室** 5/18㊦14時～15時30分。会場はふれあいの里。65歳以上対象。定員20人。㊦5/9㊦から谷塚西部(包)へ。☎929-0014㊦929-5222

■**誰でも出来る気功** 5/20㊦9時15分～10時40分。会場は高砂コミセン。65歳以上対象。定員30人。気功の基本を学ぶ。室内靴持参。㊦5/6㊦から草加東部・草加稲荷(包)へ。☎959-9133㊦922-3801

■**はつらつバルーン体操** 5/25㊦13時

30分～14時30分。会場は川柳文化センター。65歳以上対象。定員30人。室内靴持参。㊦5/10㊦から草加川柳(包)へ。☎932-7007㊦931-0993

ポッチャ教室

5/14㊦10時～。会場はであいの森。18歳以上で身体に障がいがある人対象。定員若干名。㊦5/6㊦10時から電話で同館へ。☎936-2791㊦936-2792

青空ストレッチ&ウォーキング体験

5/19㊦9時30分～11時(雨天中止)。会場はそうか公園。ノルディックウォーキングで健康づくりに効果的なストレッチ&ウォーキングを体験。18歳以上対象。定員100人。㊦5/6㊦9時から電話でそうか公園へ。☎931-9833㊦93-58510

**草加商工会議所会頭杯
バレーボール大会**

5/22㊦9時～。会場は記念体育館。一般男子・女子、小学生の部。参加費一般5000円、小学生3000円。㊦5/16㊦までに電話で草加市スポーツ協会へ。☎928-6361㊦922-1513

手作りパン教室

5/27、6/3の㊦10時～13時。全2回。会場は柳島コミセン。定員8人。材料費200円。エプロン等持参。㊦5/6㊦10時から同コミセンへ。☎928-2321

長栄平成塾ゆかた着付け講座

6/1、8の㊦10時～12時。全2回。会場は長栄平成塾。定員10人。ゆかた一式持参。㊦5/6㊦から生涯学習課へ。☎922-2819㊦922-3498

**初心者のための
スポーツサイクル講習会**

6/4㊦8時～12時。会場はそうか公園(雨天時は市民体育館駐車場)。安全に楽しむためのルールやメンテナンス

を学びます。18歳以上対象。定員10人。参加費500円。ヘルメット(無い人は要相談)、スポーツサイクル持参。㊦5/6㊦9時から電話で草加市スポーツ協会へ。☎928-6361㊦922-1513

上級救命講習

6/4㊦13時～18時。会場は草加消防署北分署。心肺蘇生法・AEDの使用法・異物除去法ほか。市内または八潮市在住・在勤の中学生以上対象。定員10人。応募多数の場合は抽選。㊦5/20㊦までに草加消防署北分署へ。☎944-7301㊦944-8188

**草加バリポリ
レクリエーションの集い**

6/5㊦9時30分～。会場は記念体育館。障がい者スポーツとレクリエーションを楽しみましょう。障がいのある人とその家族・支援者対象。定員350人。室内靴持参。㊦電話で草加市スポーツ協会へ。☎928-6361㊦922-1513

イス・ヨガ教室

6/6㊦13時30分～15時。会場は瀬崎コミセン。自宅で簡単にできるイス・ヨガ、ストレッチなどを体験します。瀬崎・谷塚地区居住者対象。定員30人。室内靴持参。㊦5/20㊦10時から電話で同コミセンへ。☎924-5300

**子育て支援講座
「SNS事例で学ぶ 正しく
知ろういじめのこと」**



6/25㊦10時～11時30分。オンラインで開催。講師は獨協地域と子ども法律事務所の川原祐介氏。SNS事例から保護者として知っておきたいいじめのことを学びます。小学4年～高校生の保護者等対象。獨協大学地域と子どもリーガルサービスセンターとの共催。㊦6/19㊦までに申込フォーム(QRコード)で。㊦子育て支援センター☎941-6819㊦941-6828

**そうか市民大学
N響そうか土曜クラシック**



7/16、8/6、9/3、11/26の㊦14時～15時40分。会場は草加市文化会館。定員40人。受講料4000円(1回1200円)。㊦5/6㊦から生涯学習課へ。マイ・ステージ(QRコード)も可。☎922-2819㊦922-3498

**手話奉仕員養成講座
「基礎」**



手話は聴覚障がい者の生活の中から生まれた言葉です。講座では手話のほか、聴覚障がい者の生活や福祉制度などについても学びます。

■**手話奉仕員養成講座「基礎」** 6/16～令和5年2/16の㊦9時30分～11時30分。全30回。会場は草加市文化会館ほか。入門講座修了または同等レベルの人対象。過去に1度受講した人も可。定員

25人。テキスト代3300円。応募多数の場合は選考。㊦5/6㊦～23㊦(必着)に草加市社会福祉協議会、障がい福祉課、草加市文化会館、中央公民館で配布する受講申込書(草加市社会福祉協議会HP(QRコード)からも入手可)を同協議会へ。☎932-6770㊦932-6781

子ども・親子向け

おやこで楽しくじゃがいもほり

6/4㊦9時45分～12時。会場は三浦農園(谷塚町)。1歳～未就学児と保護者対象。定員30組。参加費1組350円(3株)。㊦5/16㊦9時から保育ステーションへ。☎920-1120㊦920-1101

親子で楽しく運動遊び

6/11㊦①13時10分～13時50分、②14時10分～14時50分。会場は記念体育館。親子で楽しく体を動かします。対象は①年中・年長児の親子、②低学年の親子。定員各20組。参加費1組500円。㊦5/6㊦9時から電話で草加市スポーツ協会へ。☎928-6361㊦922-1513

親子デイキャンプ

6/19㊦10時～15時(雨天中止)。会場はそうか公園。テント張りなど初心者向けキャンプ体験を行います。小学生と保護者対象。定員15組。参加費1組1500円。㊦5/6㊦から電話でそうか公園へ。☎931-9833㊦935-8510

**子ども大学そうか
7～11月開催**



全5回。講師は大学教授や専門家。小学5・6年生対象。定員40人(抽選)。㊦5/31㊦までに生涯学習課へ。マイ・ステージ(QRコード)からも可。☎922-2819㊦922-3498

高年者向け

オールドカレッジ

スポーツや文化活動を通じて、高年者が気軽に健康づくりに取り組める講座です。5/31㊦～令和5年3/23㊦9時30分～10時45分。会場は市民体育館、中央公民館。内容はリズム体操・健康体操・音楽会ほか。65歳以上対象。定員150人。室内靴持参。㊦5/18㊦(必着)までに往復はがきに住所・氏名・年齢・電話番号を記入し〒340-8550スポーツ振興課へ(応募多数の場合は抽選)。☎922-2861㊦922-3172

であいの森

■**ポッチャを体験してみよう** 6/10㊦13時30分～14時30分。60歳以上対象。定員12人。㊦5/6㊦10時から電話で。

■**Let's!!!リズム体操** 6/7・21、7/5・19、8/2・16の㊦13時～14時。全6回。60歳以上対象。定員20人。ヨガマットまたはバスタオル、タオル、室内靴持参。㊦5/12㊦10時から電話で。

いずれも会場はであいの森。㊦であいの森☎936-2791㊦936-2792

**環境にやさしい行動へのきっかけに
そうかの環境展&環境講演会**

㊦環境課☎922-1519㊦922-1030

そうかの環境展

5/11㊦～6/6㊦。会場は中央図書館。草加環境推進協議会の活動、綾瀬川の水質改善、市内の生きものほかを展示。

環境講演会「特定外来生物クビアカツヤカミキリの脅威と対策」

5/28㊦10時～12時。会場は中央図書館。講師は森林総合研究所の加賀谷悦子氏。定員50人。草加環境推進協議会主催。㊦環境課へ。メール(QRコード)も可。



毎年大好評! 地産地消マップ2022

㊦都市農業振興課☎922-0842㊦922-3406

農産物産先販売所のほか、草加産農産物を取り扱う飲食店や販売店の情報を掲載しています。公共施設で配布中。市内で採れた安心で新鮮な野菜を味わってください。

