

生涯学習体験講座

■楽しくストレッチ 6/13㊤10時～12時。会場は中央公民館。定員30人。室内靴、タオル持参

■プリザーブドフラワーのフレームスタンド 6/23㊤10時～11時30分。会場は草加市文化会館。定員12人。材料費2000円。ハサミ、木工用接着剤、ピンセット、持ち帰り袋持参



■気になる医療、薬と食品の知識 7/4㊤10時～12時。会場は新里文化センター。定員20人。資料代100円

■脳が目覚める健康体操 7/8～22の㊤14時～15時30分。全3回。会場は中央公民館。定員20人。室内靴持参

■クラフトワイヤーで作るアクセサリ 7/12㊤10時～12時。会場は谷塚文化センター。定員8人。材料費1000円。ペンチ、ニッパーまたはハサミ、ピンセット持参

㊤開催日の3日前までに生涯学習課へ。☎922-2819㊤922-3498

草加の地場産業「本染めゆかた」新作発表会・販売会

6/1㊤～7㊤10時30分～17時。会場は物産・観光情報センター。本染めゆかたや手拭いなど色鮮やかな製品を販売。㊤産業振興課☎922-3477㊤922-3406

小・中学校 教科書展示会

6/10㊤～25㊤(㊤を除く)12時～19時(㊤㊤は9時30分～16時30分)。会場は中央図書館。小・中学校で使用中の教科書を展示します。㊤指導課☎922-2748㊤928-1178

ポッチャ体験会

6/3㊤10時～11時30分。会場は新田西文化センター。小学生以上対象。定員15人。参加費100円。室内靴持参。㊤6/2㊤までに草加市スポーツ協会へ。☎928-6361㊤922-1513

世代間交流 楽しく卓球レッスン&ゲーム

6/18㊤9時30分～12時。会場は市民体育館。小学生以上対象。定員50人。参加費200円。室内靴、あればラケット持参。㊤5/23㊤から電話で草加市スポーツ協会へ。☎928-6361㊤922-1513

ラジオ体操指導員 養成講習会

6/26㊤9時30分～11時。会場は市民体育館。正しいラジオ体操を身につけ、ラジオ体操指導員として活動しませんか。講師は元NHKテレビ・ラジオ体操指導者の長野信一氏とアシスタントの有賀暁子氏。定員100人。保険料50円。室内靴持参。㊤6/17㊤までに電話でスポーツ振興課へ。☎922-2861㊤922-3172

地域包括支援センター(包) 介護者のつどい等

■介護者のつどい 介護の情報交換と交流。会場は以下の通り。介護をしている人、していた人、する予定の人対象。

①高砂コミセン 6/3㊤13時15分～14時45分。㊤草加東部・草加稲荷(包)☎959-9133㊤922-3801

②であいの森 6/8㊤13時～14時30分。㊤草加川柳(包)☎932-7007㊤931-0993

■認知症サポーター養成講座 6/11㊤14時～15時30分。会場はであいの森。定員20人。㊤5/23㊤から草加川柳(包)へ☎932-7007㊤931-0993

高齢者向け

ふれあいの里でエクササイズ みんなでズンバ

6/7～28の㊤10時15分～11時。全4回。会場はふれあいの里。ストレッチを取り入れたダンス・エクササイズ。60歳以上で軽運動ができる人対象。定員15人。ヨガマットまたはバスタオル、スポーツタオル持参、運動靴で。㊤5/23㊤10時から電話でふれあいの里へ。☎920-6222㊤920-6251

めには、日常生活に運動を取り入れることや食生活の改善が効果的といわれています。市内には健全な食生活習慣の定着を図るため、地域に実践の輪を広げて活動されている方々がいらっしやいます。数年前、市内の会合でお会いした時に、私自身が健康のために、気を付けるべきことを率直に伺ったところ、「健康診断の数値が気になるのであれば、毎日

取り組んでみてはいかがでしょうか。市では、健康づくりの取り組みとして、食生活の改善やスポーツなど継続してできる講座、イベントなどを実施しています。ご家族ご友人と効果を実感しています。健康診断の度に指摘を受けていた様々な数値が、数年かけて改善し、



健康で自分らしく暮らすために



こんにちは、市長の浅井です ⑧

60歳からのスポーツサロン

健康づくりに役立つ実技中心の講座。60歳以上対象。室内靴持参。応募者多数の場合は抽選。初回に保険料が必要。

■民踊 6/17～7/22の㊤9時15分～11時。全6回。会場は中央公民館。定員40人

■レクリエーションダンス 7/13～8/17の㊤9時15分～11時。全6回。会場は谷塚文化センター。定員40人

㊤6/3㊤(必着)までに往復はがきに住所・氏名・年齢・電話番号・参加希望種目を記入し、〒340-8550スポーツ振興課へ。☎922-2861㊤922-3172

であいの森のすまいる広場～介護予防～

楽しく取り組める介護予防プログラム。気軽に参加を。

■タオル体操&簡単ストレッチ 6/8㊤・20㊤ ありなしクイズを解いてみよう 6/17㊤・28㊤ いずれも10時～10時30分。会場はであいの森。60歳以上対象。定員20人(当日先着順)。㊤であいの森☎936-2791㊤936-2792



記念体育館、市民体育館、吉町テニスコート

施設整備のため、6/6㊤は休館します。㊤草加市スポーツ協会☎928-6361㊤922-1513



児童館 定員のあるものは5/23㊤10時から各館へ申し込みを

住吉児童館 ☎928-5736

▼こぶたのしっぽ 6/1㊤11時～パネルシアター 乳幼児と保護者対象 定員10組

▼読み聞かせ「バンビ」 6/6㊤・20㊤11時～ 乳幼児と保護者対象 定員10組

▼バイオリン親子コンサート 6/9㊤11時～ 乳幼児と保護者対象 定員10組

▼ありがとうのカード作り 6/15㊤～17㊤16時～、16時30分～ 小学生対象 定員各5人

▼おもちゃ病院 6/18㊤13時30分～15時 おもちゃの無料修理 部品代実費1人2点まで

谷塚児童センター ☎925-1856

▼おもちゃ病院 5/26㊤13時30分～15時 おもちゃの無料修理 部品代実費1人2点まで

▼ぬり絵コンテスト 6/2㊤～24㊤10時～17時 6/25㊤～30㊤は投票 3歳～小学生対象(幼児は保護者同伴)

▼ほっこりリトミック「雨を楽しもう」 6/3㊤10時～、11時～ 乳幼児と保護者対象 定員各10組

▼脳トレボードゲーム「ウボンゴ」 6/4㊤14時～ 小学生対象 定員4人

▼ありがとうカード作り 6/10㊤14時45分～15時30分 3歳以上の幼児と保護者対象 定員5組、6/12㊤・19㊤13時30分～ 小学生対象 定員各5人

▼ママのためのリフレッシュヨガ 6/18㊤10時15分～ 定員15人

新栄児童センター ☎942-9876

▼ぬり絵コンテスト 6/1㊤～18㊤10時～17時 幼児(保護者同伴)～小学生対象 6/20㊤～25㊤は投票

▼ママのためのリラクシングヨガ 6/4㊤10時30分～11時15分 定員6人 ㊤5/21㊤～25㊤に同館へ(応募多数の場合は抽選)

▼切り絵教室 6/4㊤14時～14時45分、15時～15時45分 小学生対象 各5人

▼おもちゃ病院 6/10㊤10時～12時 おもちゃの無料修理 部品代実費1人2点まで

自分で掘ろう 新じゃがいも 収穫体験
旬のじゃがいもをみんなで掘ってみよう。夢中になって泥だらけになってしまうかも。汚れてもよい服装で参加しましょう。
①氷川児童センター☎928-2341 6/8㊤10時30分三浦農園集合(雨天時6/15㊤)、12時解散 幼児と保護者対象 定員20組 参加費400円
②谷塚児童センター☎925-1856 6/12㊤10時～10時45分に三浦農園集合(雨天時6/19㊤) 乳幼児(保護者同伴)～高齢者対象 定員40組 参加費400円 スコップ・軍手・ビニール袋持参
③住吉児童館☎928-5736 6/18㊤10時30分～、11時～ いずれも三浦農園集合(雨天時6/25㊤) 幼児～高齢者対象 定員各10組 参加費400円 スコップ・軍手・ビニール袋持参
④川柳文化センター☎936-4088 6/18㊤9時30分～10時30分 同センターで 小学生以下と保護者対象 定員8組 参加費1人200円 軍手持参
㊤いずれも5/23㊤の、①～③は10時から、④は8時30分から。①は同センター窓口のみで受け付け。