

**まちづくり用地の活用実験
+マルシェエキマエ谷塚**

☑谷塚駅西口の整備計画への反映のため、駅前の活用方法を把握し、利用者数や滞留等を分析します。

☒谷塚駅西口まちづくり用地
マルシェイベント

☐11/12㊤(悪天時は18㊤)13時～15時
☑アート体験・ベンチ等の色塗り等

マルシェエキマエ谷塚

☐11/19㊤(悪天中止)10時～16時
☑スイーツや雑貨の出店等
☒都市計画課 ☎922-1802 ☒922-3145

勤労青少年ホーム冬期講座

☑中学生以上(親子で書道は保護者同伴の小学生も可)

☐11/6㊤から勤労青少年ホームへ。
☎928-5550 ☒928-9632

骨盤エクササイズ

☐11/23㊤13時～15時 定20人
費200円 ☒ヨガマット

筆で年賀状を書こう

☐11/26㊤10時30分～12時
定15人 費500円 持書道用具

コアダンス

☐12/2㊤11時～13時 定20人
費200円 ☒マット、室内靴

ジャイブダンス

☐12/9㊤10時～12時
定20人 費200円 持ダンス靴

いけばな

☐12/17㊤10時～12時
定7人 費1500円 ☒はさみ

親子で書道

☐12/23㊤10時30分～12時
定30人 費300円
持書道用具、手本、用紙、新聞紙

やさしいおこと

☐12/23㊤13時30分～15時 定8人
費500円 持あれば琴爪

写真の入門講座

☐12/23㊤14時～16時 定5人
費200円 ☒カメラ

正月寄せ植え教室

☐11/28㊤14時～16時
場瀬崎コミセン
☑瀬崎・谷塚地区住民
定10人
費2500円
☐11/10㊤10時から瀬崎コミセンへ。
☎☒924-5300

青空フィットネス

☐12/14㊤10時～11時
場そうか公園 ☑18歳以上 定35人
☑屋外で簡単な有酸素運動やストレッチを行う
☐11/7㊤から電話でそうか公園へ。
☎931-9833 ☒935-8510

高齢者向け体力測定

☐12/1㊤	新里文化センター
12/4㊤	氷川コミセン
12/6㊤	川柳文化センター
12/8㊤	草加市文化会館
12/12㊤	原町コミセン
12/13㊤	高砂コミセン
12/15㊤	谷塚文化センター
12/19㊤	勤労福祉会館

①13時15分～ ②15時～

☑65歳以上 定各回12人
☐11/6㊤から電話で長寿支援課へ。
☎922-2862 ☒922-3279

草加市農業祭

☐12/2㊤10時30分～(品評会出品野菜の販売 13時30分～)

場市民体育館・草加市文化会館駐車場
☑農業団体の出店、農産物の即売会
☒都市農業振興課
☎922-0842 ☒922-3406

介護者のつどい・介護予防教室

介護者のつどい

☑介護中、経験者、する予定の人

①**新里文化センター**

☐11/11㊤13時15分～14時45分
場谷塚西部(包) ☎929-0014 ☒929-5222

②**旧かっぱ天国**

☐11/15㊤18時30分～20時
場草加安行(包) ☎921-2121 ☒928-8989

③**ケアステーションかしの木**

☐11/17㊤13時30分～15時
場草加西部(包) ☎946-7030 ☒942-7582

認知症介護者のつどい

☐11/15㊤13時15分～14時30分
場勤労福祉会館
☑認知症当事者も可
場新田西部(包) ☎946-0520 ☒946-0523

コツコツ貯筋体操

☐11/15㊤14時～15時30分
場花栗会館 ☑65歳以上 定20人
☐11/6㊤9時から電話で草加安行(包)へ。
☎921-2121 ☒928-8989

はつらつバルーン体操

☐11/22㊤13時30分～14時30分
場川柳文化センター ☑65歳以上
定30人
☐11/6㊤9時から電話で草加川柳(包)へ。
☎932-7007 ☒931-0993

栄養講座と体操教室～えだまめ～

☐11/15㊤14時～15時30分
場ふれあいの里 ☑65歳以上
定20人
☐11/6㊤9時から電話で谷塚西部(包)へ。
☎929-0014 ☒929-5222

誰でもできる気功教室

☐11/17㊤9時15分～10時40分
場高砂コミセン ☑65歳以上
定30人
☐11/6㊤から電話で草加東部・草加稲荷(包)へ。
☎959-9133 ☒922-3801

血管年齢測定

☐11/8㊤	八幡コミセン
11/10㊤	柳島コミセン
11/13㊤	原町コミセン
11/14㊤	氷川コミセン
11/16㊤	稲荷コミセン
11/22㊤	瀬崎コミセン

☐各日9時～11時45分に会場へ。
場保健センター
☎922-0200 ☒922-1516

健康フォーラム

☐12/1㊤13時～16時30分
場草加市文化会館
☑高年期に意識したい健康上の心得(運動・食・心理面)
講筑波大学名誉教授の田中喜代次氏
☑18歳以上 定60人
☐11/7㊤から草加市スポーツ協会へ。
☎928-6361 ☒922-1513

外傷手当講習会

☐12/2㊤16時～18時30分
場記念体育館
講埼玉県柔道整復師会草加八潮支部
☑運動中のけが手当の知識と技術習得
☑18歳以上
定20人
持室内靴
☐11/7㊤から電話で草加市スポーツ協会へ。
☎928-6361 ☒922-1513

ライオンズWSC練習見学&体験会

☐12/3㊤9時30分～12時
場記念体育館
☑車いすバスケットボールチームライオンズWSC練習見学とプレー体験
☑小学生以上
定45人
持室内靴
☐11/7㊤から電話で草加市スポーツ協会へ。
☎928-6361 ☒922-1513

シルバーねんどで干支作り

☐12/7・21の㊤10時～12時
場八幡コミセン
定各10人
費500円
持木工用接着剤、はさみ
☐11/22㊤9時30分から八幡コミセンへ。
☎☒935-4878

**生きもの調査会
綾瀬川の野鳥観察**

☐12/10㊤8時50分～12時
場新田西文化センター集合
定30人
☐11/6㊤から環境課へ。メール(QRコード)も可。
☎922-1519 ☒922-1030

暗闇ズンバ体験

☐12/10・17の㊤11時30分～12時30分
場高砂コミセン
定30人
持室内靴
☐11/7㊤10時から高砂コミセンへ。
☎☒920-3066

**未来のトップアスリートを目指す
体力UPプログラム選考会**

☐12/12㊤・15㊤18時～19時30分
場記念体育館
☑6種目の体力テストで最大40人を選抜します。合格者はハイレベルの基礎体力・運動能力向上プログラムに参加し、トップアスリートを発掘・育成する県の「彩の国プラチナキッズ」合格を目指します。

☑小学1～3年生
定各50人
持室内靴
☐11/30㊤までに草加市スポーツ協会HPで。
場市民体育館 ☎☒936-6239

自然のものでリース作り

☐12/13㊤13時～15時
場であいの森
☑60歳以上
定9人
費500円
持ピンセット、雑巾
☐11/14㊤10時から電話であいの森へ。
☎936-2791 ☒936-2792

**漸草庵
60分おてがる点茶体験**

☐12/16㊤
10時30分～、13時～、14時30分～
場漸草庵 百代の過客
☑茶道の歴史や茶道具について学び、お茶をたてる
講草加市茶道協会
☑中学生以上(保護者同伴の小学生も可)
定各8人 費1000円 持白い靴下
☐11/11㊤10時から申込フォーム(QRコード)、12㊤9時から電話で草加市文化協会へ。
☎931-9326 ☒936-4690

体幹を鍛えようヨーガ教室

☐12/19、令和6年1/16・30、2/6・20、3/5㊤9時50分～11時10分(全6回)
場であいの森
☑60歳以上 定12人
費110円
持ヨガマットまたはバスタオル
☐11/7㊤10時から電話であいの森へ。
☎936-2791 ☒936-2792

