

アスリートのための栄養学講習会

☑スポーツをするに当たり、成長期に必要な栄養素や、アスリートのパフォーマンスを最大限に引き出すための栄養学を学ぶことができます。
 日1/20㊥10時～12時
 場記念体育館
 対18歳以上 定40人
 申1/4㊥から電話で
 草加市スポーツ協会へ。
 ☎928-6361 ㊥922-1513

着物の着せ付けと帯結び講座



☑着付けの練習や、相手に着せ付ける練習をします。
 日2/2・9・16の㊥(全3回)
 13時30分～15時30分
 場新里文化センター
 対18歳以上
 定10人
 持着物、帯、着物付属品一式
 申1/5㊥から生涯学習課へ。
 ☎922-2819 ㊥922-3498

れきみん体験教室「まが玉作り」

☑石を削って、古代の装飾品作りを体験します。
 日1/27㊥10時～12時
 場歴史民俗資料館
 対18歳以上
 定10人
 費300円
 申1/4㊥から同館へ。
 ☎922-0402 ㊥922-1117

新春落語講演会

日1/22㊥14時～15時
 場柿木公民館
 出三遊亭圓雀
 対幼児(保護者同伴)～高齢者 定50人
 申1/4㊥から柿木公民館へ(窓口優先)。
 ☎931-3117 ㊥933-2501

新春図書館寄席

☑「うどん屋」、「読書の時間」
 日1/20㊥14時～15時
 場中央図書館
 出三遊亭圓雀
 対中学生以上 定80人
 申1/5㊥9時から中央図書館2階事務室にて整理券配布(1人2枚まで)。
 ☎946-3000 ㊥944-3800

ソーパークーピング「桜」のリース

☑せっけんを桜の形にカットし、かわいいリースを作ります。
 日2/7㊥初級コース10時～12時
 中級コース13時30分～15時30分
 場中央公民館
 対18歳以上
 定各回12人
 費1500円
 持はさみ、ウェットティッシュ
 申1/5㊥から生涯学習課へ。
 ☎922-2819 ㊥922-3498



川柳小学校開校150周年記念ロビー展「追憶の豊田三郎展」

☑川柳小学校の開校150周年を記念して同校卒業生である作家・豊田三郎に関するロビー展を行います。
 日1/27㊥～2/14㊥
 場川柳文化センター
 ☎936-4088 ㊥930-1509

ヨガに親しもう



☑日々の生活にヨガを取り入れ、健康な体作りにつなげます
 日2/13・20・27の㊥(全3回)
 10時～11時15分
 場谷塚文化センター
 対18歳以上 定10人
 持ヨガマットまたはバスタオル
 申1/5㊥から生涯学習課へ。
 ☎922-2819 ㊥922-3498

冬季企画展「桃の節句展」

☑館蔵の七段飾りや御殿飾りのひな人形、源氏物語貝合わせや、市民が制作したつるし飾りも展示します。
 日2/14㊥～3/10㊥
 もっと知りたい! 展示解説
 日2/25㊥、3/3㊥
 いずれも14時～15時
 場歴史民俗資料館
 ☎922-0402 ㊥922-1117

れきみん蓄音機コンサート

☑昭和時代初期に製作された機械式蓄音機でSPレコードを観賞。
 日1/14㊥14時～15時
 場歴史民俗資料館
 ☎922-0402 ㊥922-1117

本庁舎で新年を寿ぐ新春祝い木遣り

日1/4㊥12時30分～12時45分
 場本庁舎ロビー 出草加蔦職組合
 場文化観光課☎922-2968 ㊥922-3406

がいこくじんのためのにほんごきょうしつ

にほんご がくしゅう
 ☑日本語の学習
 日1/6・13・20の㊥10時～12時
 しんでんにしぶんか
 場新田西文化センター
 ☎942-0778 ㊥946-1508

普通救命講習会Ⅲ

☑乳幼児の心肺蘇生法・AED・異物除去法ほか
 日2/3㊥9時～12時
 場草加消防署北分署 対中学生以上
 定20人(多数の場合は抽選)
 申1/20㊥までに草加消防署北分署へ。
 ☎944-7301 ㊥944-8188

健康

地域健康相談

☑看護師・保健師に健康・介護予防の相談や、血圧・体脂肪測定などの健康チェックができます。
 日原町コミセン(1/15・22の㊥)
 氷川コミセン(1/9・16・23の㊥、12・19・26の㊥)
 稲荷コミセン(1/11・18・25の㊥)
 瀬崎・八幡・柳島コミセン(1/10・24の㊥、1/12・19・26の㊥)
 いずれも9時～11時45分
 場保健センター
 ☎922-0200 ㊥922-1516

栄養相談(月～金で申込時調整)

☑食事の個別相談や食塩量計測等
 場保健センター・コミセン・オンラインも可
 申保健センターへ。
 ☎922-0200 ㊥922-1516

ミニ情報

市民サークルの非営利活動を紹介しています。交渉は当事者間で、市は関与しません。掲載依頼は発行日の1か月前までに指定の用紙で(掲載条件有り)

- スポーツウエルネス吹矢体験会 1/6㊥・17㊥・19㊥・23㊥・30㊥、2/2㊥9時～11時 1/9㊥・12㊥13時～15時 中央公民館 無料 場関根☎090-4062-1356
- スポーツウエルネス吹矢体験会 1/6・13・20・27、2/3の㊥13時～15時 川柳文化センター 無料 場柳澤☎080-5535-6487
- ミシン洋裁基礎講座 1/7・21の㊥9時～13時 新田西文化センター 材料費1000円 洋裁の基礎を学び作品を作りましょう 場竹花☎090-6657-4005

- 氷川ダンス倶楽部フリーダンス 1/8㊥13時～16時 谷塚文化センター 会員競技選手15人以上待機 飲料あり 社交ダンスは全身運動のスポーツです 場太田☎090-3520-7309
- 卓球体験 1/9㊥・11㊥9時～11時 市民体育館 場松が根クラブ須藤☎922-4789
- たまrin子育てセミナー&トーク自分の子は自分～他人と比べない子育て～ 1/11㊥10時30分～12時 氷川コミセン 参加費300円 託児無料 申家庭倫理の会内藤☎090-2762-9727
- スポーツウエルネス吹矢体験会 1/13㊥・20㊥9時～11時 柿木公民館 初心者歓迎 用具は不要です 参加費無料 場山下☎931-7681
- スポーツウエルネス吹矢体験 1/13㊥・20㊥11時～13時、1/27㊥13時～15時 八幡コミセン他 参加費無料 用具不要 要室内靴 申浜中☎935-7323

- スポーツウエルネス吹矢体験会 1/14㊥・26㊥9時～11時、2/4㊥13時～15時 瀬崎コミセン 無料 場石井☎090-9310-5460
- おためしバレエ体験 1/17㊥17時～18時 中央公民館 はじめてでも楽しくバレエが体験できます 4歳～小学3年生対象 無料 申金丸☎080-6890-9377
- 介護者サロン「らくだ」 1/19㊥わ～くわっく草加「こもれび」 1/25㊥ 市民活動センター 各13時～15時 参加費100円 場介護者支援の会草加酒井☎090-9245-2067
- 介護者の集い「オアシス」 1/20㊥10時～12時 中央公民館 1/23㊥10時30分～12時 瀬崎平成塾 2/6㊥13時30分～15時30分 氷川平成塾 場山田☎928-5332
- 菊翠流舞踊おさらい会 1/28㊥11時

- 開演 中央公民館 入場無料 場鈴木☎090-2676-8097
- 八幡ダンスサークルフリーダンス 1/28㊥13時15分～16時 谷塚文化センター ミキシング・トライアル・飲料有り 場飯塚☎090-4958-9229
- 日帰りスキー教室 2/3㊥5時15分 草加中集合 パラダスキー場 小学生以上対象 定員35人 小学生1万1000円、中高生1万3000円、一般1万4000円 申1/6㊥からそうか公園☎9 31-9833
- 遺言書の書き方と終活を学ぼう 2/17㊥10時～12時 勤労福祉会館第3会議室 講師は弁護士等 一般対象 定員13人 参加費無料 申遺言相続後見ネット☎946-5152
- バドミントン初心者講習会 2/24㊥10時～12時 市民体育館 定員40人 参加費無料 申草加市バドミントン協会☎936-6239