

高年者健康リズム体操



第1回目	4/8㊄
第2回目	5/13㊄
第3回目	6/10㊄
第4回目	7/8㊄
第5回目	8/12㊄
第6回目	9/9㊄

㊄高年者を対象とした「健康リズム体操」を4/8から9/9まで、毎月第2火曜日に開催します。初心者でも安心して参加できるプログラムで、楽しく体を動かしながら健康維持を目指しましょう。

場中央公民館

㊄60歳以上 ㊄先着70人 費無料 持運動できる服装・室内靴

申3/3㊄から中央公民館へ。

㊄中央公民館 ☎922-5344 ㊄925-0152

「わたしのいきいき元気ノート」 元気に、自分らしく生きるために



このノートでできること

- ・これまでの生活の振り返り・目標設定
- ・介護予防のポイント
(運動・食事・お口の健康等)
- ・日々の取組を記録
(カレンダー付)
- ・望む最期を迎えるために
(人生会議)

▼詳細はHPで



いつまでも健康で、自分らしい人生を送るために。

「わたしのいきいき元気ノート」は、ご自身で健康に配慮した生活を送ることができるようになることを目指して使っていくノートです。これからの時間をどのように過ごしたいか、大切な人と思いを共有するきっかけとしてご活用ください。

<配布場所> 地域支援室、地域包括支援センター

㊄地域支援室 ☎922-2862 ㊄922-3279

福祉まつりin草加

㊄3/20㊄10時～16時

場中央公民館

㊄誰もが安心して共に暮らせる福祉のまちづくりをめざして「みんなで作ろうバリアフリーのこころ」をテーマに開催します。よさこい・和太鼓等の舞台発表や、模擬店・フリーマーケット、電動車いす体験など盛りだくさん。見て・触れて・体験することができる楽しいおまつりです。

㊄草加市社会福祉協議会

☎932-6772 ㊄932-6779

初心者大歓迎！春の料理教室



㊄3/22㊄10時～12時

場中央公民館 ㊄季節の料理

㊄18歳以上 ㊄先着18人 費1000円

持エプロン・三角巾・布巾

申3/3㊄より中央公民館へ。

☎922-5344 ㊄925-0152

埼玉を知る！

歴史講座～埼玉古墳群～

㊄3/11㊄13時30分～15時

場ふれあいの里

㊄県立さきたま史跡の博物館学芸員の解説による埼玉古墳群についての歴史講座です。これまでの調査で判明した成果、国宝金錯銘鉄剣等の遺物や古墳群保存の歴史等を学びます。

㊄当日先着30人 費100円

㊄ふれあいの里 ☎920-6222 ㊄920-6251

賑やかな春の催し「芭蕉庵楽市」

㊄3/30㊄10時～15時

場草加宿芭蕉庵（札場河岸公園内）

㊄呈茶、お手製小物類の販売など、春のおもてなしを行います。桜の名所札場河岸公園で、あたたかな春のひと時を過ごしませんか。

草加宿神明庵運営協議会主催。

㊄草加宿芭蕉庵 ☎948-6882

環境映画鑑賞会

「いただきます2」



㊄3/15㊄14時～16時

場中央図書館

㊄食育や発酵をテーマとしたドキュメンタリー映画です。自然とのふれあいの大切さ等、私たちの生活を見直してみませんか。草加環境推進協議会主催。

㊄小学生（保護者同伴可）以上

㊄先着50人 費無料

申3/3㊄から申込フォーム(QRコード)で。

㊄環境課 ☎922-1519 ㊄922-1030

伝統芸能発表会

㊄3/9㊄13時開演

場新田西文化センター ※駐車台数に限りがあるため、徒歩・自転車・公共交通機関で来場ください。

㊄同センター及び近隣で活動する神楽、踊り、津軽三味線、琴の団体の発表。

㊄当日先着130人 費無料

㊄新田西文化センター

☎942-0778 ㊄946-1508

健康体操教室

㊄3/13㊄・20㊄・27㊄

9時15分～10時30分（全3回）

場氷川コミセン

㊄先着35人 持室内靴

申3/3㊄9時から氷川コミセンへ。

☎927-5692

春の草花観察にでかけよう inそうか公園

㊄3/27㊄（雨天3/28㊄に順延）

10時～11時30分

場そうか公園

㊄18歳以上 ㊄先着10人 費無料

申3/3㊄から柿木公民館へ。

☎931-3117 ㊄933-2501

習い事を始めてみませんか 受講生募集！草文文化講座



㊄4/10㊄から

場草加市文化会館

㊄型染・華道・書道・詩吟・茶道・歌・バレエ・謡曲の初心者向け8講座。詳細は同館HP（QRコード）で。

費1000円から

申3/7㊄～21㊄に申込書を草加市文化会館へ。申込多数の場合は抽選。

☎931-9325 ㊄936-4690

シニア・福祉

介護予防教室 (地域包括支援センター等)



㊄介護予防のための体操や認知症予防を目的として脳トレなどを行う教室。日時や場所の詳細は市HP（QRコード）で。

㊄地域支援室 ☎922-2862 ㊄922-3279

オレンジカフェ (認知症カフェ)



㊄認知症とともに生きる人や家族、専門職など認知症に関心のある誰もが参加できます。認知症に関する相談や情報交換、参加者同士で交流するなどお茶を飲みながら思い思いの時間を過ごしてみませんか。開催日時等の詳細は市HP（QRコード）で。

㊄地域支援室 ☎922-2862 ㊄922-3279

草加市コミュニケーション ボードの作成



㊄令和3年9/27に草加市障がいのある人のコミュニケーション条例を施行しています。障がいによりコミュニケーションが困難な人が、より円滑に意思疎通ができるようにするため、買い物等、日常生活でよくある場面をまとめた草加市コミュニケーションボードを作成しました。詳細は市HP（QRコード）で。

㊄障がい福祉課 ☎922-1436 ㊄922-1153

介護者のつどい

㊄介護者が、思いや体験を話したり、体験を共有できたりする場です。

日時	場所
3/7㊄13時15分～	高砂コミセン
3/8㊄13時～	新里文化センター
3/11㊄13時30分～	地域の居場所 さかえーる(栄町1-14)
3/12㊄13時～	であいの森
3/19㊄13時15分～	勤労福祉会館
3/19㊄18時30分～	旧かっぱ天国(谷塚町647-8)
3/21㊄13時30分～	ケアステーション かしの木(草加1-8-13)

㊄長寿支援課 ☎922-1281 ㊄922-3279