

 **ゼロからはじめる新体操教室**

▶日時：8月7日(金)・14日(金)・21日(金)・28日(金)・29日(土)14:00～15:00(全5回。29日は発表会を予定)

▶会場：総合体育館第2体育室

▶内容：リボンを使って華やかに楽しく体を動かす、初めての方向けの新体操教室

▶対象：年長～小学生20人(先着)

▶参加費：1人2,000円

▶持ち物：上履き、飲み物、タオル。運動のできる服を着用。講習中は、はだしまたは靴下

▶申込み：専用フォーム

☎総合体育館☎964-4321(9:00～17:00)



 **健康体操教室**

▶日時・会場・定員：下表のとおり

日時	会場	定員
8月18日・9月1日・8日・10月6日・20日・11月10日・17日・12月1日の火曜日9:15～10:45	総合体育館第2体育室(11月17日のみ総合体育館武道場)	60人
9月2日～11月4日の水曜日(9月23日・30日を除く)13:30～15:00	大相模地区センター多目的ホール	30人
9月10日～11月5日の木曜日(10月29日を除く)10:00～11:30	埼玉県立大学体育館	60人

▶内容：健康チェック、健康講話、健康体操、ハッポちゃん体操。全8回

▶対象：市内在住で運動制限がなく、初回を含め毎回出席できるおおむね40歳以上の方(抽選)。1人1会場のみ

▶持ち物：飲み物、タオル、室内用運動靴、ヨガマット

▶申込み：8月4日(火)まで。電子申請。定員に空きがある場合、8月10日(月)～14日(金)に電話で受け付け



総合体育館 大相模地区センター 埼玉県立大学

*健康チェックの結果により参加できない場合があります

☎スポーツ振興課☎963-9284、HP123099

 **スマートフォンアプリで健康管理「きらぽ」説明会**

▶日時：8月27日(木)10:00～11:30

▶会場：出羽地区センター学習室A

▶内容：アプリで健康管理をしながら電子決済アプリPayPayで使えるポイントをためられる「きらぽ」の説明・申請方法、脳にいいアプリのインストール・操作方法

▶対象：市内在住でスマートフォンをお持ちの65歳以上の方6人(先着)

▶持ち物：スマートフォン、本人確認書類(健康保険資格確認書、介護保険被保険者証、運転免許証など)

▶申込み：8月3日(月)～24日(月)。電子申請、電話

*データ通信料は参加者負担

☎高齢福祉課☎963-9187、HP69096



☎…問合せ FAX…ファクス E…メールアドレス HP…ホームページ番号

 **大学の開放授業講座**

▶期間：おおむね9月～令和9年3月

▶場所：県内大学、都内1大学

▶内容：県内外の大学で一般学生と一緒に学べる、経済学、社会福祉、語学などさまざまな分野の講座を開放します

▶対象：県内在住の55歳以上の方

▶受講料：各科目1万円程度

▶申込み：8月1日(土)から。県ホームページ(<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0603/4-rikarento.html>)の募集案内を確認のうえ、各大学へ直接申し込み

☎県高齢者福祉課☎048-830-3263



 **応急手当講習会**

▶講座名・日時・申込期間・電子申請：下表のとおり

講座名	日時	申込期間	電子申請
普通Ⅰ	9月2日(水)9:00～12:00	8月14日(金)～25日(火)	
上級	9月19日(土)9:00～17:00	9月3日(木)～13日(日)	

▶会場：消防本庁舎4階多目的ホール

▶内容：心肺蘇生法、AEDの使用法など

▶対象：市内在住・在勤・在学中で中学生以上の方各日30人(抽選)

▶申込方法：電子申請、電話

☎消防署☎974-0136(9:00～17:00。土・日・祝除く)、HP61754

 **すっきり体幹トレーニング教室**

▶日時：9月2日・16日・30日・10月7日・21日・11月4日・18日・12月2日・16日の水曜日19:00～19:30(9月30日・11月4日・12月16日の計3回はHARDモードとなります)

▶会場：総合体育館第2体育室

▶内容：初めての方でもできる、体幹を中心とした全身運動トレーニング。内側から美しく引き締める体幹メイクなど

▶対象：16歳以上の方

▶参加費：300円

▶持ち物：タオル、飲み物、運動靴。運動のできる服を着用

▶申込み：当日会場へ

☎総合体育館☎964-4321

 **癒しの月(夜)ヨガ～一日の疲れをとり、睡眠の質を高めよう～**

▶日時：9月3日～24日の毎週木曜日19:00～20:30(全4回)

▶会場：中央市民会館3階ホール

▶内容：ヨガで一日の疲れをとり、睡眠の質の向上を目指す

▶対象：市内在住・在勤の方30人(抽選)

▶持ち物：タオル、飲み物、ヨガマット。運動のできる服を着用

▶申込み：8月12日(水)～16日(日)。電子申請。定員に空きがある場合、8月20日(木)～25日(火)に電話で受け付け

☎スポーツ振興課☎963-9284、HP121397



 **認知症サポーター養成講座**

▶日時：9月11日(金)10:00～11:30

▶会場：市役所エントランス棟3階3-1会議室

▶内容：認知症の理解と対応、認知症本人の気持ち、予防方法など。初受講者には「サポーター証」と「オレンジリング」を配布

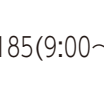
▶講師：地域包括支援センター大沢職員(キャリアバン・メイト)

▶対象：市内在住・在勤の方

▶持ち物：筆記用具

▶申込み：8月6日(木)から。電話

☎地域包括支援センター大沢☎972-4185(9:00～17:00。土・日・祝除く)



 **消費生活講座 消費生活トラブルにあわないために～身近な事例から～**

▶日時：9月17日(木)14:00～15:30

▶会場：市役所エントランス棟3階会議室3-1・3-2

▶内容：消費生活トラブルにあわないために身近な事例から身を守る手段を考える

▶講師：弁護士くぼかずたかの窪和隆さん

▶定員：120人(先着)

▶申込み：8月17日(月)9:00～9月14日(月)。電子申請、電話

☎市民相談課☎963-9156、HP121439



 **篠笛一日体験教室「篠笛を吹いてみよう！」**

▶日時：9月27日(日)13:30～15:30

▶会場：こしがや能楽堂

▶内容：日本古来の伝統楽器である篠笛の演奏。篠笛の貸し出しあり

▶対象：小学生以上の方10人(先着。15歳以下は保護者同伴)

▶参加費：1,500円

▶持ち物：タオルまたはハンカチ

▶申込み：8月7日(金)から。電話、窓口

☎こしがや能楽堂☎964-8700(9:00～17:00。水曜除く)

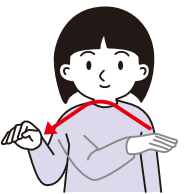
ちよこつと

手話 (第98回)

日常生活で使う手話をちよこつと紹介します。皆さんと一緒に手話でお話してみませんか？

①山

甲を上に向けた右手で左から右へ山の形を描く



②森

甲を前にし、指を広げて立てた両手を交互に大きく上下して左右に離す



右記の二次元コードからYouTubeでもご覧になれます。

☎障害福祉課☎967-5137

