

第32回吟詠と剣詩舞の集い

日時 10月20日(土) 12時30分
 場所 鷺宮東コミュニティセンター(さくら) 集会室
 内容 吟詠・詩舞・剣舞の発表
 後援 久喜市教育委員会、久喜市久喜文化団体連合会
 問合せ 久喜市吟詠剣詩舞連盟 田中 ☎21・5722



保健センター

中央保健センター

☎21・5354

①おやこで遊ぼう

～香りのスプレーを作ろう～

日時 10月10日(水) 10時～11時
 内容 手遊び歌、単体体操、エプロンシアター、香りのスプレー作りなど
 対象 市内在住の未就学児(0～6歳)とその保護者
 定員 30組(申込順)
 主催 久喜市久喜母子愛育会

②こころの健康講座

しなやかな生き方のためのマインドフルネス～自分を休ませる練習～

マインドフルネスとは、自分の体や気持ちの状態に気づき、ストレスを解消し、心身のバランスを整え、脳を休め

る休息法です。

日時 10月13日(土) 13時30分～15時

場所 ふれあいセンター久喜
 講師 岡野結子さん(臨床心理士)
 定員 50人(申込順)
 持物 筆記用具

①・②共通

申込開始 9月25日(火) 9時
 申込方法 直接または電話で、中央保健センターへ

菫蒲保健センター

☎85・7021

①ラストしようぶ(菫蒲)だすGO!GO!

体を動かすことが楽しいと思える初歩的な運動から徐々に負荷をかけて体力・筋力アップを目指します!

日程 10月4日・11日・18日・25日、11月1日・8日・15日・22日・29日、12月6日 各木曜日 全10回 14時～16時
 場所 農業者トレーニングセンター

対象 運動制限のないおむね40歳～70歳の市民(今年こそしようぶだすGO!)に参加された方は不可)
 定員 30人(申込順)
 持物 飲み物、運動のできる服装、室内用運動靴、タオル、ストレッチ用の敷物など

申込開始 9月25日(火) 9時

②親子で遊びませんか

日時 10月13日(土) 受け付け9時30分/10時～12時

内容 ①ハイハイヨチヨチコンテスト ②手づくりおもちゃをつくろう

対象 ①2歳未満で今までに参加したことがないお子さんとその保護者 ②未就学児とその保護者

主催 久喜市菫蒲母子愛育会
 申込開始 9月25日(火) 9時

③作って食べて学べるパランス食講座

日程 ①10月19日(金) ②10月29日(月) 10時～13時
 場所 ①森下公民館 ②農業者トレーニングセンター

内容 栄養バランスのとれた食事のとり方のミニ講話と調理実習他
 講師 食生活改善推進員
 定員 ①15人 ②20人(申込順)

持物 筆記用具、エプロン、三角きん、食器用ふきん2枚
 申込開始 9月25日(火) 9時

④骨盤底筋体操(尿もれ対策)
 日程 ①10月10日(水) 13時30分～15時 ②10月26日(金) 14時～15時 ③平成31年1月10日(木) 14時～15時 全3回

内容 講話と体操(②③は個別指導含む)
 講師 北廣和江さん(重城泌尿器科クリニック看護師長兼コンチネンスアドバイザー)

対象 市内在住者

児童センター

☎21・8181

①幼児トランポリン・ボールハウス
 日時 10月3日(水) 10時30分

②おりがみ教室
 日時 10月13日(土) 14時
 対象 小学生・幼児とその保護者

③ママのおしゃべりサロン
 日時 10月17日(水) 11時
 内容 育児に関する情報交換

④とんではねてワン・ツ・スリー
 日時 10月19日(金) 11時
 内容 リズム遊び

⑤うたとお話しタイム
 日時 10月24日(水) 11時
 内容 本の読み聞かせと歌

①、③～⑤共通
 対象 幼児とその保護者

⑥さつまいも掘り
 日時 10月28日(日) 9時30分
 出発/11時30分帰着予定
 ※雨天中止
 場所 しみん農園久喜
 ※市バス利用(児童センター集合・解散)
 対象 市内在住の3歳～小学

鷺宮児童館

☎58・7054

①よむよむのおはなし会
 日時 10月17日(水) 11時～11時30分
 内容 絵本「やさしい」他

②プチランド
 日時 10月25日(木) 10時30分～11時
 場所 鷺宮東コミュニティセンター(さくら)

内容 親子ダンス
 対象 幼児とその保護者

③遊ぼうデー
 日時 10月27日(土) 10時～12時/13時～16時
 内容 伝承あそびや手作りおもちゃで遊ぶ(輪投げ)

④ミニお話タイム・のびのびタイム
 日時 11月6日(火) 10時30分～11時
 内容 ペープサート「山の音楽家」他、体位測定

対象 幼児とその保護者
 ①～④共通
 申込み 不要