

事業名	内容・受付期間・申込み方法	対象・定員	期日	会場	費用	連絡先
I 講座・教室・講演会 (3)家庭生活 料理						
子ども料理教室	手軽にできる料理を楽しく作りながら食事作りに関心を持たせ、食べ物が身体に与える働きなどを知り食育の大切さを学ぶ。窓口で申込みください。	金子地区の小学生の住民等	未定	金子公民館	無料	金子公民館 2936-1171
I 講座・教室・講演会 (3)家庭生活 育児・教育						
子ども音楽大学いるま	子どもの知的好奇心を刺激する学びの機会や芸術文化に触れる機会を提供するため、パイプオルガンや作曲体験などの授業、楽器ミュージアムの見学を行う。	市内在住の小学4年生から6年生	10月1日(土) 10日(月・祝) 16日(日)	武蔵野音楽大学入間キャンパス、江古田キャンパス	2,000円	社会教育課 2964-1111
高倉スマイル広場	遊びの場と子ども食堂が一体化したような事業です。子どもたちの豊かな心と体を育みます。	小学生を中心とした様々な世代	10・12・2月	高倉公民館	100円 (小学生お手伝いすれば無料)	高倉公民館 2964-4626
冬休み書初め教室	字形を整え、文字の大きさ、配列などについて、理解して書く練習をします。	小学3年生から6年生 先着10人	12月	高倉公民館	無料	高倉公民館 2964-4626
高倉子育て広場	乳幼児を持つ親同士が、子育てに必要な知識を学びながら、仲間づくりをすすめます。	0～3歳児をもつ親と子 7組	11・2月	高倉公民館	無料	高倉公民館 2964-4626
おしゃべりサロンちびっこひろばクリスマス会(共催 入間市母子愛育会宮寺支部)	地域の乳幼児とその保護者とクリスマス会を通して交流を深めます。募集期間は公民館だよりでお知らせします。電話か窓口で申込みください。	主に就園前のお子さんとその保護者 未定	12月17日(土)	宮寺公民館	無料	宮寺公民館 2934-4466
小学生書き初め会	小学3年～6年生を対象とした書き初め会を行います。詳細については東藤沢公民館だよりをご確認ください。	小学3年生から6年生 先着16人	12月23日(金)	東藤沢公民館	無料	東藤沢公民館 2962-6922
小学生書き初め教室	小学生を対象に書き初め教室を行います。	小学生 15人	12月23日(金)	扇町屋公民館	無料	扇町屋公民館 2962-4495
小学生書き初め教室	書道サークル指導のもと、小学校の手本を使って書初めの練習をします。電話か窓口で申込みください。	小学生 30人	12月23日(金)	藤の台公民館大会議室	無料	藤の台公民館 2964-7353

事業名	内容・受付期間・申込み方法	対象・定員	期日	会場	費用	連絡先
収穫体験事業	乳幼児とその保護者を対象にさつまいもの収穫体験を学びます。電話、窓口で申込みください。	就学前の子と保護者20組	10月21日(金)	藤の台公民館	無料	藤の台公民館 2964-7353
小学生クリスマス飾り教室	クリスマス飾りを作成します。詳細については、公民館だよりでお知らせします。	小学生 先着20人	11月26日(土)	東町公民館	有料	東町公民館 2963-7503
子育てほっとルーム(共催 母子愛育会西武支部)	子育て中のお母さんとお子さんが自由に集い、語り合い、のんびりと時間を過ごす場です。また、子育て中の悩み事を相談できるような体制も整えています。	就園前の子どもとその親	11月14日(月) 12月12日(月) 2月13日(月) 3月13日(月)	西武公民館 大会議室	無料	西武公民館 2932-0033
おはなし会	ボランティアグループ「どんぐり」の協力により、絵本の読み聞かせ、紙芝居、手あそびなどを行います。申込不要	幼児～小学生 先着15名	土曜日・日曜日(不定期)	産業文化センター	無料	図書館本館 2964-2415
入間万燈まつりおはなし会 スペシャル	絵本や紙芝居の読み聞かせのほか、工作(紙皿で作るとんちやんのホバークラフト)を行います。	幼児～小学生	10月22日(土) 14時～15時	産業文化センター	無料	図書館本館 2964-2415
秋のおはなし会 スペシャル！！	読書週間にちなんだおはなし会。絵本や紙芝居の読み聞かせのほか、工作(びゅんびゅんごま)を行います。申込不要	幼児～小学生 先着10組	10月29日(土) 10月30日(日) 14時～15時	産業文化センター	無料	図書館本館 2964-2415
チャレンジ！ 読書ラリー「とんちゃん忍者スゴロク」	お題の本を読んで、コマを進めていくスゴロク形式の読書ラリーです。図書館のキャラクターのとんちゃんを一人前の忍者にするために、ゴールを目指しましょう。	小学生	10月22日(土) ～1月15日(日)	図書館全館	無料	図書館本館 2964-2415
冬のおたのしみ会	ボランティアグループ「どんぐり」の協力により、大型絵本や紙芝居の読み聞かせ、ぬいぐるみ劇などを行います。	幼児～小学生 先着15組	12月11日(日) 14時～15時	産業文化センター	無料	図書館本館 2964-2415
おはなし会	ボランティアグループ「トトロ」の協力により、絵本の読み聞かせ、紙芝居、手あそびなどを行います。第3土曜日の11時30分～12時には工作もを行います。申込不要	乳幼児～小学校低学年 親子20名	木曜日/第1・3 土曜日 11時～	藤沢公民館	無料	図書館藤沢分館 2966-8080
春のおはなし会 スペシャル	大型絵本、パネルシアター等を行います。申込必要	幼児～児童 先着20名	3月予定	藤沢公民館	無料	図書館藤沢分館 2966-8080

事業名	内容・受付期間・申込み方法	対象・定員	期日	会場	費用	連絡先
冬のおたのしみ会	ボランティアグループ「トロ」の協力により、パネルシアター、ペープサートなどを行います。 申込:11月6日(日)～	幼児～小学生 低学年 先着親子40名	12月4日(日) 13時～13時45分	藤沢公民館	無料	図書館藤沢分館 2966-8080
親子で楽しむ絵本とわらべうたの会	親子で手遊び、わらべうたをたっぷりと楽しむことを通して、本に親しむ素地をつくります。 申込:2月4日(土)～	①生後6か月から1歳半前後のお子様と保護者 ②1歳半前後から3歳児のお子様と保護者 各10組	2月26日(日)	金子公民館	無料	図書館金子分館 2936-1811
おはなし会	ボランティアグループ「茶の花」の協力により、絵本の読み聞かせ・紙芝居・手遊びなどを行います。 申込不要	幼児～小学生	木曜日15時30分～、第3木曜日11時～、第1・3土曜日11時～	図書館金子分館	無料	図書館金子分館 2936-1811
冬のおたのしみ会	ボランティアグループ「茶の花」の協力により、パネルシアター、ペープサート、絵本の読み聞かせなどを行います。 申込必要	幼児から小学生まで	12月3日(土)	金子公民館	無料	図書館金子分館 2936-1811
冬の工作会	季節に合わせた、簡単で楽しい工作を行います。 申込:1月7日(土)～	幼児～小学生	1月28日(土)	金子公民館	無料	図書館金子分館 2936-1811
おはなし会(ストーリーテリング)	昔話や創作のお話を、本などを広げず子どもたちの前で語りまします。 申込不要	幼児～小学生と保護者	第1土曜日 10時30分～	図書館西武分館	無料	図書館西武分館 2932-2411
おはなし会	ボランティアグループ「かざぐるま」の協力により、絵本の読み聞かせ、紙芝居、手遊びなどを行います。 申込不要	幼児～小学生と保護者	第2,3,4,5土曜日10時30分～ ※祝日はお休み	図書館西武分館	無料	図書館西武分館 2932-2411
ハロウィンおたのしみ会	ハロウィンに関する本の紹介と読み聞かせ、ハロウィンに因んだ簡単工作会。ハロウィンミニフォトブースで撮影会もできます。 申込:10月8日(土)～	幼児から小学6年生まで(小学2年生以下は保護者同伴) 先着15名	10月22日(土) 14時～15時30分	図書館西武分館	無料	図書館西武分館 2932-2411
冬のおたのしみ会	ボランティアグループ「かざぐるま」の協力により、パネルシアター、絵本の読み聞かせを行います。 申込不要	幼児から小学6年生まで(小学2年生以下は保護者同伴) 先着15名	12月10日(土)	図書館西武分館	無料	図書館西武分館 2932-2411

事業名	内容・受付期間・申込み方法	対象・定員	期日	会場	費用	連絡先
ぬいぐるみおとまり会	ぬいぐるみと一緒に楽しむおはなし会のあと、ぬいぐるみを図書館でお預かりします。翌日、お迎えの際にお泊りの様子を撮った写真とぬいぐるみが選んだ本を一緒にお渡しします。両日参加必須。 申込：11月12日(土)～	幼児～小学生 先着10名	11月26日(土) 13時30分～14時 11月27日(日) 13時～16時 (時間内にお迎え)	図書館西武分館	無料	図書館西武分館 2932-2411
親子でチャレンジ!『絵はがき教室』“想い”を込めて大切な人に送ろう	オリジナルのクリスマスカード・年賀状を作る教室です。道具の持参不要で、初心者でも気軽に体験できます。電話で申込みください。	小学生以上 10組20人	11月27日(日)	産業文化センター	1人500円	産業文化センター 2964-8377
新年お楽しみ会	干支の工作をします。また、お正月にふさわしい催し物を行います。 ○直接ご来館ください。	一般 定員80名(先着)	1月5日(木) 13時30分～(予定)	児童センター	なし	児童センター 2963-9611
まめまき会	豆まきのお面などの紙工作をします。また、玄関前の庭で、赤鬼・青鬼に向かって豆まきをします。 ○直接ご来館ください。	一般 定員70名(先着)	1月29日(日) 14時～(予定)	児童センター	なし	児童センター 2963-9611
ひなまつり会	ひな人形を作ったり、ひなまつりのお話を聞いたりします。 ○直接ご来館ください。	一般 定員70名(先着)	2月26日(日) 14時～(予定)	児童センター	なし	児童センター 2963-9611
無線クラブ	アマチュア無線を通して、クラブ員の友好を深めるとともに技術向上を図るクラブです。 ○詳細は問合せください。	小学3年生～ 高校生の免許4級取得者	毎週日曜日 10時～(原則)	児童センター	無料	児童センター 2963-9611
おもちゃ病院	リサイクルプラザのボランティアが、壊れたおもちゃを修理します。 ○事前申し込みが必要です。(一家庭3点まで)	一般 毎月先着30点	毎月第1火曜日(原則)	児童センター	無料 (部品代など実費負担がある場合あり)	児童センター 2963-9611
お話大好き	絵本の読み聞かせを中心に、楽しいお話をし、乳幼児の豊かな心を育みます。 ○直接ご来館ください。	乳幼児とその保護者	毎月第1、3水曜日 11時～11時30分(原則)	児童センター	無料	児童センター 2963-9611
母親クラブ	児童センターを中心に母親同士の輪を広げ、多くの子どもたちの育成を考えた事業で活動するクラブです。 ○詳細はお問い合わせください。	児童センターの活動に興味のある方	毎月第2、4金曜日(原則)	児童センター	無料	児童センター 2963-9611

事業名	内容・受付期間・申込み方法	対象・定員	期日	会場	費用	連絡先
ありんこクラブ	おもちゃ遊びや他の活動を通して、障害のある子同士・親同士の交流を図るクラブです。 ○詳細はお問い合わせください。	心身の未発達なお子さんとその保護者	毎月第2日曜日(原則)	児童センター	無料	児童センター 2963-9611
鉄道模型で遊ぼう	1人5分間ずつ、Nゲージの運転操作ができます。 ○直接ご来館ください。(整理券を配布します)	一般	毎月第4土曜日 13時30分～15時30分(原則)	児童センター	無料	児童センター 2963-9611
むささびひろば	毎月1回、青少年活動センターの運動場が子ども達の自由な遊び場になります。お兄さんやお姉さんと、屋外で思いっきり遊びませんか？申込不要ですので、お気軽にお越しください。	主に小学生	年6回(各回13時～16時)	青少年活動センター	無料	青少年活動センター 2962-1005
子どもの居場所事業「むささび自習室」	青少年活動センターの一部を開放し、自由に遊び、体験し、学べる場を提供します。小中学校配布チラシにてお知らせします。申込不要ですので、お気軽にお越しください。(施設の利用状況により利用出来ない日時がございます。)	小学生以上	通年	青少年活動センター	無料	青少年活動センター 2962-1005
子どもの居場所事業「むささび自習室」スペシャル	青少年活動センター施設の特徴を生かした事業を実施します。小中学校配布チラシにてお知らせしますので、お気軽にお越しください。	小学生～高校生	通年	青少年活動センター	内容により有料	青少年活動センター 2962-1005
青少年活動団体委託事業	和太鼓ワークショップ、自然体験(里山ジュニアレンジャー)を開催します。小中学校配布チラシにて募集しますので、電話にて申込みください。	小学生～高校生	10～12月予定	青少年活動センター	各事業により異なります	青少年活動センター 2962-1005
冒険の森	子ども達が自分の責任で自由に遊ぶ遊び場です。入間市遊び場づくり協会の運営で行います。電話にて申込みください。	小学3～6年生 60人	10～3月予定(月1回程度)	青少年活動センター	無料	青少年活動センター 2962-1005
ファミリーパーベキュー	センターでは親子で楽しんでいただけるよう、野外炊事場を家族に開放しています。食材等は各自用意していただきます。利用日の2週間前から受付しています。	青少年を含む家族・グループ	通年	青少年活動センター	無料	青少年活動センター 2962-1005
七宝焼たいけん	センター利用団体にご協力頂き、定期的に七宝焼の作品を作ります。詳細は学校配布チラシ等をご覧ください。小学校配布チラシにて募集しますので、電話にて申込みください。	小学生 8人	12月予定	青少年活動センター	1人800円	青少年活動センター 2962-1005
動物の森パトロール	青少年活動センターの林の中に生息する野生動物や昆虫の調査を行い、里山の生態系について学習します。小学校配布チラシにて募集しますので、電話にて申込みください。	小学生等	未定	青少年活動センター	内容により有料	青少年活動センター 2962-1005

事業名	内容・受付期間・申込み方法	対象・定員	期日	会場	費用	連絡先
おやこ森あそび	青少年活動センターの利用対象のプレ世代である乳幼児と保護者を対象とした自然遊び事業です。森の中で、たき火や落ち葉遊び、ハンモックにゆられたりして、遊びましょう。市報等にてお知らせします。申込不要です。	乳幼児とその保護者	毎月1回(第2金曜日)午前中	青少年活動センター	無料	青少年活動センター 2962-1005
むささびひろばまつり(中学生体験事業)	小中学生スタッフを中心に企画運営を行う恒例のまつりです。まつりには、青少年サークルや中学・高校の部活動など、いろいろな年齢の仲間と出会えます。小中学校配布チラシにて募集しますので、電話にて申込ください。	小学5年生～中学生(まつり来場者は一般)	未定	青少年活動センター	無料	青少年活動センター 2962-1005
むささび食堂	子どもが一人でも来て、気軽に食事や工作、宿題のできる青少年活動センターの「子ども食堂」です。小学校配布チラシ等でお知らせします。申込不要です。運営スタッフや食材の寄付等も募集しています。	主に小学生保護者や一般も可	未定	青少年活動センター	子ども100円またはお手伝い、大人300円	青少年活動センター 2962-1005
男女共同参画セミナー公開講演会「おうちでできる性教育～お互いのことを思いあうために～」	思春期の子どもがいる保護者を対象に性教育について学ぶ講演会を実施します。 申込 10月6日(木)から、男女共同参画推進センターに電話・FAXまたは男女共同参画推進センターホームページより 託児(1才～未就学児先着4人)は10月末日までに要予約	主に小学校高学年～中学生の子どもがいる市内在住、在勤の保護者 先着70名	11月12日(土)	市民活動センター3階活動室1	無料	男女共同参画推進センター 2964-2536
両親学級「パパママクラス」	妊婦さんが、安心して出産、子育てについて学べる2日コースの教室です。(要予約) 1日目:妊娠中の食事、ママと赤ちゃんの口腔ケア、これからの育児、出産後の手続き・制度、実習:ミルクづくり。 2日目:妊娠中の過ごし方、母乳育児について、実習:沐浴、妊婦体験、おむつ交換。	おおむね妊娠5～7か月の妊婦と夫 各回15組	10月12日(水)・22日(土) 11月4日(金)・19日(土) 12月1日(木)・10日(土) 1月19日(木)・28日(土) 2月8日(水)、18日(土) 3月3日(金)、18日(土)	健康福祉センター	無料	地域保健課 2966-5513

事業名	内容・受付期間・申込み方法	対象・定員	期日	会場	費用	連絡先
乳幼児相談・ 妊婦相談	身体計測、育児の相談、歯科相談、栄養相談、妊婦相談を行います。(要予約)	乳幼児(就学前まで)と保護者または妊婦各回健康福祉センター20組、公民館16組	①10月6日(木) ②10月17日(月) ③11月29日(火) ④12月22日(木) ⑤2月1日(水) ⑥2月13日(月) ⑦2月14日(火) ⑧3月7日(火)	②④⑦健康福祉センター ③⑧金子公民館 ①⑤東藤沢公民館 ⑥西武公民館	無料	地域保健課 2966-5513
ふたご・みつごの会	ふたご・みつごならではの子育ての楽しさ、大変さなどについておしゃべりします。(要予約)	多胎児の妊婦及び0歳～1歳児のふたご・みつごと保護者	10月20日(木)	健康福祉センター	無料	地域保健課 2966-5513
食育教室「離乳食の話」in ほっとルーム (西武公民館)	お子さんの月齢に合わせた離乳食の進め方について相談できます。(各期日①9:50～10:10②10:15～10:35③10:40～11:00の3回実施) 子育て支援事業「ほっとルーム」と同時開催です。	4か月～1歳頃のお子さん と保護者	11月14日(月) 3月13日(月)	西武公民館	無料	地域保健課 2966-5513
食育教室「はじめての離乳食」	基本的な離乳食の作り方などを紹介します。(各期日①9:50～10:40②10:50～11:40の2回実施)	5～6か月のお子さんと保護者 各回10組	10月18日(火) 11月15日(火) 12月20日(火) 1月17日(火) 2月21日(火) 3月14日(火)	健康福祉センター	無料	地域保健課 2966-5513
食育教室「7か月からのもぐもぐ離乳食」	2回食の進め方(取り分け離乳食の紹介)について相談できます。(各期日①9:50～10:15②10:20～10:45③10:50～11:15④11:20～11:45の4回実施)	7～8か月のお子さんと保護者 各回3組	10月19日(水) 11月16日(水) 12月21日(水) 1月18日(水) 2月24日(金) 3月9日(木)	健康福祉センター	無料	地域保健課 2966-5513
里山ようちえん カエル組	親子で里山の自然の中で遊ぶ・感じることを目的とした、自然体験型森のようちえんです。お弁当持参。要申込み。申込み多数の場合、抽選です。申込み受付期間が異なりますので、HPでご確認ください。	2022年4月1日時点で満4～5歳児と保護者 各20人	①12月4日(日) ②2月5日(日) 10時～13時30分	さいたま緑の森博物館	親子2人1,000円、※1人追加ごとに500円	さいたま緑の森博物館 2934-4396
里山ようちえん オタマ組	親子で里山の自然の中で遊ぶ・感じることを目的とした、自然体験型森のようちえんです。お弁当持参。要申込み。申込み多数の場合、抽選です。申込み受付期間が異なりますので、HPでご確認ください。	2022年4月1日時点で満2～3歳児と保護者 各15人	①12月7日(水) ②2月8日(水) 10時～13時30分	さいたま緑の森博物館	親子2人1,000円、※1人追加ごとに500円	さいたま緑の森博物館 2934-4396

事業名	内容・受付期間・申込み方法	対象・定員	期日	会場	費用	連絡先
I 講座・教室・講演会 (3)家庭生活 保健・健康						
早春健康ウォーク (共催 藤沢公民館)	藤沢地区体育協会との共催です。競走ではなく、健康と地域住民の交流のために近隣をウォーキングします。電話か窓口で申込みください。	一般 未定	3月	未定	無料	藤の台公民館 2964-7353
生活講座 「防災工作」	災害のときの役立つ防災グッズをみのまわりにあるもので工作します。 申込必要	どなたでも	2月26日(日)	図書館西武分館	無料	図書館西武分館 2932-2411
ノルディックウォーキング教室	専用ポールを使用し、足腰への負担を軽減しながら歩きます。9月6日(火)より申し込み受付します。	市内在住で65歳以上の方 20人	10月5日(水) 10月12日(水) 10月26日(水) 11月2日(水)	市民体育館	無料	高齢者支援課 2964-1111
足腰トレーニング教室～ロコモ予防～	膝や腰の痛みで「立つ」「歩く」ことが大変になってきたと感じたことはありませんか？いつまでも自分の足で歩くために、講義やストレッチを行います。12月6日(火)より申し込み受付します。	市内在住で65歳以上の方 30人	1月16日～2月20日の毎週月曜日(全6回)	健康福祉センター	無料	高齢者支援課 2964-1111
脳げんき教室	この教室では、楽しみながら脳のトレーニングや運動を行い、認知症を予防することを目的としています。ストレッチ、筋力トレーニング、脳のトレーニング(ゲームやプリント)等を行います。12月7日(水)より申し込み受付します。	市内在住で65歳以上の方 30人	1月13日～2月17日の毎週金曜日(全6回)	産業文化センター	無料	高齢者支援課 2964-1111
医師による『人生会議』講演会	もしものときのために、自らが望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取り組みを「人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)」と呼びます。11月1日(火)より申し込み受付します。	一般	11月17日(木)15時～16時	健康福祉センター	無料	高齢者支援課 2964-1111
やまゆり荘「あんま・マッサージ」講座	埼玉県鍼灸マッサージ師会の先生に「あんま・マッサージとは？その効果について」わかりやすくお話していただきます。 「免疫力とあんま・マッサージ」 「痛みとあんま・マッサージ」 ・時間:10時30分～11時30分 申込は不要です。お気軽にご参加ください。	主に60歳以上の方 先着40名 60歳未満の方でもご参加できます。	10月25日(火) 11月29日(火)	やまゆり荘大集会室	無料 但し、65歳未満の方は施設利用料100円または200円が必要です。	老人福祉センター やまゆり荘 2934-5315

事業名	内容・受付期間・申込み方法	対象・定員	期日	会場	費用	連絡先
健診結果の個別相談	健診結果の見方や健診結果に応じた生活習慣の改善方法を保健師や管理栄養士が個別相談にてお伝えします。(要予約)	市民・各回12名	①11月9日(水) ②11月22日(火) ③12月5日(月) ④12月14日(水) ⑤12月23日(金) ⑥1月21日(土) ⑦1月26日(木) ⑧2月2日(木) ⑨2月16日(木) ⑩2月24日(金) ⑪3月9日(木) ⑫3月16日(木) ⑬3月22日(水)	①⑥健康福祉センター ②東金子公民館 ③東町公民館 ④西武公民館 ⑤扇町屋公民館 ⑦東藤沢公民館 ⑧高倉公民館 ⑨二本木公民館 ⑩藤沢公民館 ⑪宮寺公民館 ⑫黒須公民館 ⑬金子公民館	無料	地域保健課 2966-5513
生活習慣改善セミナー	医師によるCKD(慢性腎臓病)予防についての講話です。広報いるまに掲載予定で、電話またはロゴフォームによる申し込みです。	一般	12月8日(木)	健康福祉センター	無料	地域保健課 2966-5513
高血圧予防教室	高血圧についての講話、簡易血管年齢測定、血圧測定を行います。(要予約)	市民・10名	①10月5日(水) ②10月19日(水) ③11月10日(木) ④11月24日(木)	①高倉公民館 ②東金子公民館 ③藤沢公民館 ④西武公民館	無料	地域保健課 2966-5513
やまゆり荘健康づくり講座①(共催:入間市レクリエーション協会)	からだを動かしてあそぼう。年3回実施。今年は「ボッチャ」を実施します。 ・時間:10時~11時30分 申込は不要です。お気軽にご参加ください。	やまゆり荘利用者60歳以上20人程度	11月9日(水) 12月14日(水) 1月11日(水)	やまゆり荘大集会室	無料 但し、60~64歳の方は施設利用料100円が必要です	老人福祉センターやまゆり荘 2934-5315
やまゆり荘健康づくり講座②(協力:やまゆり荘利用者)	地域の名人・達人としてやまゆり荘利用者が講師となり、ウォームアップ&手足指体操をおこないます。参加希望者が多く、毎月1回定例イベントとし実施しています。 ・時間:10時~11時30分 ・持ち物:五本指ソックス(素足も可)、水筒(水分補給)、タオル 申込は不要です。お気軽にご参加ください。	やまゆり荘利用者60歳以上20人程度	10月14日(金) 11月11日(金) 12月9日(金) 1月13日(金) 2月10日(金) 3月10日(金)	やまゆり荘大集会室	無料 但し、60~64歳の方は施設利用料100円が必要です	老人福祉センターやまゆり荘 2934-5315
大人の脳活~認知機能低下予防教室~	タブレットを使用した新しい認知機能低下予防プログラムのほか、ゲームや体操をおこないます。タブレットの操作方法が分からない方でも参加できます。9月8日(木)より申し込み受付します。	市内在住で65歳以上の方 24人	10月6日~11月17日(11月3日除く)の毎週木曜日(全6回)	図書館西武分館	無料	高齢者支援課 2964-1111

事業名	内容・受付期間・申込み方法	対象・定員	期日	会場	費用	連絡先
I 講座・教室・講演会 (3)家庭生活 福祉・介護						
介護予防教室 (共催 西武 地区地域包括 支援センター)	栄養改善や口腔機能の向上、うつ病予防や認知症予防などをテーマに、介護を受けないための学習をします。	高齢者 25人	10月13日(木) 12月8日(木) 1月26日(木)	西武公民館 大会議室	無料	西武公民館 2932-0033
足腰トレーニング教室～ 口コモ予防～	膝や腰の痛みで「立つ」「歩く」ことが大変になってきたと感じたことはありませんか？いつまでも自分の足で歩くために、講義やストレッチを行います。9月6日(火)より申し込み受付します。	市内在住で65 歳以上の方 30人	10月12日～11 月30日(11月2 日、23日除く) の毎週水曜日 (全6回)	扇町屋公民館	無料	高齢者支援課 2964-1111
脳げんき教室	この教室では、楽しみながら脳のトレーニングや運動を行い、認知症を予防することを目的としています。ストレッチ、筋力トレーニング、脳のトレーニング(ゲームやプリント)等を行います。9月7日(水)より申し込み受付します。	市内在住で65 歳以上の方 30人	10月7日～11 月18日の毎週 金曜日(全6回)	藤沢公民館	無料	高齢者支援課 2964-1111
体力・脳力 アップ教室～ フレイル予防～	「転倒に対する不安が大きい」、「物忘れが気になる」、「外出の機会が減ってしまった」など、体力・脳力の低下が気になる方のための介護予防教室です。9月5日(月)より申し込み受付します。	市内在住で65 歳以上の方 30人	10月7日～11 月11日の毎週 金曜日(全6回)	産業文化セ ンター	無料	高齢者支援課 2964-1111
体力・脳力 アップ教室～ フレイル予防～	「転倒に対する不安が大きい」、「物忘れが気になる」、「外出の機会が減ってしまった」など、体力・脳力の低下が気になる方のための介護予防教室です。12月5日(月)より申し込み受付します。	市内在住で65 歳以上の方 30人	1月11日～2月 15日の毎週水 曜日(全6回)	黒須公民館	無料	高齢者支援課 2964-1111
健康ミニ講座 ～フレイル予 防～	心身の虚弱といわれるフレイルや介護予防を学ぶ1日講座です。	市内在住で65 歳以上の方 30人	①11月18日 (金) ②11月29日 (火) ③11月30日 (水) 10時～11時30 分	①藤の台公 民館 ②東金子公 民館 ③金子公民 館	無料	高齢者支援課 2964-1111
介護予防講演 会	心身の虚弱と言われるフレイル予防や介護予防を学ぶ講演会	市内在住で65 歳以上の方 100人	未定	未定	無料	高齢者支援課 2964-1111
いるま福祉懇 談会	身近な地域課題について、参加者で話し合います。 ・地区で独自のテーマにより話し合う等 ※詳細は未定	市内在住の 地域住民	10月～11月	福祉圏域の 公民館	無料	福祉総務課 2964-1111
暮らしの講座	アロマによる生活へのうるおい講座。 アロマセラピーの専門家を講師に、効果・効能等について講演します。また、実際にアロマオイルを使い、色々な香りを体験します。	一般 先着20名	3月11日(土) 15時～16時	藤沢公民館	無料	図書館藤沢分 館 2966-8080