



ライオンズ野球教室

野球がもっと好きになる
野球がもっと楽しくなる

地元埼玉西武ライオンズの協力で、小学生の野球教室を行います。

日時：12月11日(日) 場所：総合運動公園グラウンド
対象：小学5・6年生 参加費：1人200円
講師：ライオンズOB(松沼雅之・安藤信二)
申込み：総合体育館までお問い合わせください。



フットサルフェスタ

楽しみながらうまくなる！
未経験者も楽しめる！

足元の技術・状況判断・表現力を養おう！

日時：1月9日(月・成人の日)
場所：総合体育館アリーナ
対象：幼児から小学生以下の男女 参加費：1人100円
講師：ZOTT WASEDA FUTSAL CLUB(関東1部リーグ所属)
申込み：総合体育館までお問い合わせください。

〈キッズプログラム〉

どの教室も随時、新規参加受付中です。また無料体験もっておりますので、ぜひご参加ください。詳細は総合体育館まで。

	日程	時間	参加費
フットサル教室	毎週水曜日	U-8 クラス (8才以下) 16:00~17:00	1か月 3,800円
		U-10 クラス (10才以下) 17:10~18:10	
		U-12 クラス (12才以下) 18:20~19:20	
J-POP体操 J-MIXダンス	毎週火曜日	J-POP体操 (3~7才) 16:00~17:00	1か月 2,500円 支払いは 3か月単位
		J-MIXダンス (6~12才) 17:10~18:10	
親子ピクス	毎週火曜日	ひよこクラス (1~2才) 10:00~11:00	1か月 2,000円 支払いは 3か月単位
		こっこクラス (2~4才) 11:00~12:00	

健康スポーツライフ

問い合わせ 総合体育館 ☎259-3211

健康コラム

冬太り対策の「3つのポイント」

気を引き締めて、体を引き締める

① 冬 は体温を上げるために基礎代謝が高くなる時期(「痩せやすい時期」)のはずですが、クリスマスケーキに年末年始のご馳走、おせち料理、そして昼寝…。さらに運動不足まで加わり、体重が増える傾向にあります。今回は冬太り対策のポイントとして、3つの項目を紹介します。

① 日常に運動を取り入れる エレベーターではなく階段を

使う、電車では座らず立つ、掃除などの家事をする、日光を浴びて散歩やウォーキングするなど、日常生活に運動を取り入れましょう。

② 食事方法 鍋料理や蒸し料理でバランスよく野菜をとれば、身体も温かくなり、水分で満腹感も得られます。夕食は午後8時までにし、お腹が空いていなくても食事抜きせず、炭水化物を減らし

ておかずをしっかり食べましょう。

③ 入浴方法 冬の寒い時期は、体も温まり、血行も良くなる半身浴がオススメです。毎日でもなくても週1~3回でも効果があります。好きな入浴剤をいれ、ゆったりと半身浴をすることで、ストレス解消にもなり、冷え症の解消にもなると言われています。

以上のポイントを、いきなり全てやるのではなく、一つ一つ徐々に増やしていくことが続けられる近道です。ぜひ参考にしてください。

じどうかん
だより

北永井児童館 ☎258-9962
藤久保児童館 ☎258-9965
竹間沢児童館 ☎259-8315

12月~1月上旬の予定

	イベント	日にち	時間	参加できる人	定員	予約	おまけ
北永井	つくってトライ!③	12月17日(土)	14:00~15:00	小学生以上	20人	◎	クリスマスグッズ(カードやモミの木)を作ろう
	ニューイヤーゲーム大会	1月7日(土)	14:00~16:00	小学生以上	50人	◎	ジャンボカルタやおみくじなどお正月にちなんだゲームで楽しもう!おもちゃつきもするよ!
藤久保	クリスマスクッキング	12月10日(土)	13:30~16:00	小学生以上	20人	◎	かんたんフルーツタルト作り/参加費100円
	うきうき工作⑦	1月5日(木)	14:00~16:00	幼児親子、小学生以上	各回20人	◎	ミラクルルービックキューブを作ります。申し込んだ人は牛乳パック(1ℓ)が必要です
		1月6日(金)	10:30~11:30				
1月7日(土)	14:00~16:00						
竹間沢	ビンゴゲーム&ちくじウィンターコンサート	12月10日(土)	10:00~12:00	乳幼児親子~高校生	なし	なし	サックス・クラリネット・カホン・ピアノによるアニメソングやクラシック曲の演奏会/(ファミサポ共催)
	みんなでつくろうデー⑦	12月15日(木)	15:30~16:30	小学生以上	なし	なし	マカロニリース作り
	避難訓練②	1月5日(木)	15:00~16:00	全年齢	なし	なし	地震・火災の避難の仕方を練習しよう!
	お正月ゲーム大会	1月6日(金)	14:00~15:30	小学生以上	なし	なし	大型カルタやおせち、バスケットゲームで盛り上がり

※○内の数字は開催回数 ※3館共通12月28日(水)~1月3日(火)まではお休みになります

第2回児童館合同 ドッジボール大会

力を合わせて優勝を目指そう!

日時：12月3日(土) 集合時間：午前9時45分/開始：10時~11時30分 場所：総合体育館
1階アリーナ 対象：小学生以上 定員：50人
申込み方法：各児童館にお問い合わせください。

大掃除&こども忘年会

みんなの児童館をピカピカに!
おそうじのあとは忘年会

日時：12月28日(水) 午前10時~正午 場所：各児童館
対象：小学生以上 定員：50人
申込み方法：各児童館にお問い合わせください。
※午後は各児童館閉館となりますのでご注意ください。

■児童館の行事は基本的に参加無料です。行事によっては年齢制限や定員設定、参加費等が必要な場合があります。詳しくは各児童館へお問い合わせください。また、来館する際は車に気をつけて来てください。

▼コピスみよし 催し物案内 問い合わせ コピスみよし ☎259-3211

クリスマスに語る 「平家物語」

12/24
(土)

薩摩琵琶とフルートによるコラボレーションをお楽しみください!

【出演】薩摩琵琶/上田純子 フルード/ウィル・オッフェルマンズ 賛助出演/ピアチェーレ
【日時】12月24日(土)14:30開演
【会場】コピスみよし ホール
【料金】全席自由 500円
※開場30分前より、ロビーにおきまして口笛コンサートを開催いたします♪

初笑い 「新春寄席」

1/8
(日)

新年を初笑いで迎えてみませんか!新春寄席の前には、講座も開催いたします!

【出演】三遊亭小遊三・春風亭柳之助・林家二郎
【日時】平成24年1月8日(日)新春寄席 12:00開演 講座 10:00開演 【会場】コピスみよしホール 【料金】新春寄席 2,000円(全席指定) 講座のみ 800円(自由席)/新春寄席・講座セット券 2,500円

竹間沢車人形公演

1/15
(日)

【公演日】平成24年1月15日(日)
【会場】コピスみよし ホール
【料金】全席自由 500円

バレンタイン コンサート

2/12
(日)

金管アンサンブル Buzz Five が中学生や地元の楽団と共演♪

【公演日】平成24年2月12日(日)
【会場】コピスみよし ホール
【料金】500円(消費税込) 発売日未定

協働のまちづくり

「安全・安心マップ」見直し中

改訂版を新年度に配布予定

周辺道路整備など変化の多い藤久保小学校校区から、安全・安心マップの見直しを行いました。藤久保小学校の協力を得て、藤久保二区と五区で15人、三区と六区で8人のPTAの皆さんが調査に参加し、今までは異なる目線で、危険、不安箇所などの点検を実施しました。この調査・点検の結果をもとに、既存の安全・安心マップの見直し作業を進めていきます。

町内全5校区の調査が行われたあと、改訂版を新年度に順次各学校へ配布できるように進めていきます。残り4校の再調査を行う際には、PTAの多くの皆さんに参加いただけるようにご協力をお願いします。

【問い合わせ】都市安全グループ 代表 渋谷 ☎(258)52664
又は役場地域振興課 ☎(265)まで

■危険・不安箇所などの意見を子どもたちの安心・安全のためPTAから聴取