

健康増進センター 5月の催しもの案内

申込み・問合せ／健康増進センター ☎049-252-3771

春のコツコツ教室 (骨粗しょう症予防)

骨量は20～30代をピークに、加齢とともに減少していきます。今の骨の状態を知って、より健康で丈夫な骨づくりをするために、今から日常生活でできることを見つけてみませんか。
とき／5月20日(金)午前9時～11時30分
場所／健康増進センター
対象／18歳以上の市民の方
内容／食事や運動についての講話、骨密度・バランス測定など
定員／30人(申込順)

2011看護デーを開催します

無料・申込不要。直接会場にお越しください。
とき／5月28日(土)午前11時～午後3時
場所／にいざほっとびらざ(志木駅南口併設) 4階
内容／血管年齢測定、足型測定、血圧測定、体脂肪測定、歯科ブラッシング相談、栄養相談、健康相談
主催／社団法人埼玉県看護協会第3支部



ヘルスアップ教室

高血圧・高血糖は自覚症状に乏しく、放っておくとさまざまな病気を引き起こす誘因となります。この機会にそれぞれの症状と予防法を学んでみませんか。

糖尿病予防コース(全6回)

糖尿病の予防のための教室です。

とき・内容／

とき	内容
5/23(月)	体重・体脂肪・血圧測定 講義：糖尿病について
5/30(月)	講義：糖尿病予防と食生活について 糖尿病予防と運動について
6/6(月)	調理実習：糖尿病予防のメニュー
6/23(木)	運動実技：生活の中でできる運動について①
6/30(木)	運動実技：生活の中でできる運動について②
10/3(月)	評価：体重・体脂肪・血圧測定 これまでの振り返り

対象／おおむね65歳までの方で、血糖値が気になる方または健康診断で血糖値が高いといわれた方(治療中の方は除きます)

共通事項

時間／いずれも午前9時30分～11時30分(調理実習は午後1時まで)

場所／健康増進センター(調理実習は鶴瀬西交流センター)

定員／20人(申込順)

参加費／150円程度(保険代)

※ご希望のコースにそれぞれお申し込みください。



高血圧予防コース(全6回)

高血圧の予防のための教室です。

とき・内容／

とき	内容
6/9(木)	体重・体脂肪・血圧測定 講義：高血圧について
6/16(木)	講義：高血圧予防と食生活について 高血圧予防と運動について
6/23(木)	運動実技：生活の中でできる運動について①
6/30(木)	運動実技：生活の中でできる運動について②
7/7(木)	調理実習：高血圧予防のメニュー
10/13(木)	評価：体重・体脂肪・血圧測定 これまでの振り返り

対象／おおむね65歳までの方で、血圧が気になる方または健康診断で血圧が高いといわれた方(治療中の方は除きます)

第20回ふじみヘルシーウォーク大会

参加者全員に参加賞をプレゼント。歩数当てクイズ・お楽しみ抽選会もあります。

とき／5月29日(日) ※小雨決行。荒天の場合、開催の可否は当日午前6時30分以降にお問い合わせください。

受付／午前7時30分(市民総合体育館前)

開会式／午前8時10分

コース／健脚コース(約12km)、ファミリーコース(約7km)

参加資格／完歩できる方(市外の方の参加も可)

参加費／大人300円(当日申込みは500円)、中学生以下100円

持ち物／飲み物

申込方法／

事前申込み

4月25日(月)～5月25日(水)に、参加費を添えて下記窓口へ直接

《平日午前9時～午後5時15分受付》
生涯学習課(中央図書館2階)、各公民館・交流センター

《毎日午前9時～午後9時受付》

市民総合体育館

当日申込み

参加費を添えて受付へ直接

※なるべく事前申込みをお願いします。

主催／富士見市体育指導委員連絡協議会・市教育委員会

協力／富士見市体育協会・富士見市交通指導員

問合せ／生涯学習課 ☎049-252-7139

水子貝塚資料館

☎049-251-9686

土曜おもしろミュージアム

とき・つくるもの／

5月7日(土)・ミニチュア土器

5月21日(土)・まがたまペンダント

いずれも午前10時、午後2時の2回

対象／小学生以上(未就学児は保護者同伴で可)

参加費／100～150円(材料代)

※申込不要。直接公園内学習広場に集まってください。雨天時は資料館体験学習室で行いますが、会場の都合で先着順になることがあります。



中央図書館 ☎049-252-5825

鶴瀬西分館 ☎049-252-5945

ふじみ野分館 ☎049-256-8860

水谷東公民館図書室
(開室時間 火～日曜 午後1時～5時)

お問い合わせは中央図書館へ

【開館時間】 火～日曜 午前9時30分～午後7時

5月のおはなしかい&映画会

	内容	日時
中央図書館	こども映画会	14日(土)午後2時「ミッキー・マウスとブルート」 「ナオミさんはふたり前?」 21日(土)午後2時「子リスのギャングたいじ」 「さるとかに」
	名作映画会	1日(日)午後2時「雨月物語」 15日(日)午後2時「初恋のきた道」
	おはなしかい(幼児)	4日(祝)・18日(水)午前11時
鶴瀬西分館	おはなしかい(小学生)	18日(水)午後4時
	映画会	7日(土)午後2時「泥棒と殿様」 「埼玉のうた」
	おはなしかい(幼児)	11日(水)午前11時
ふじみ野分館	おはなしかい(小学生)	11日(水)午後3時30分
	こども映画会	28日(土)午後3時「10+1びきのかえる」 「小さなゆうびんひこうきペドロ」
	おはなしかい(幼児)	13日(金)午前11時
	おはなしかい(小学生)	13日(金)午後4時

※映画会の上映作品は予告なく変更する場合があります。

難波田城資料館

☎049-253-4664

田んぼ体験隊(全7回)

種まきからもちつきまで年間を通して活動します。

とき・内容／いずれも土曜

とき	内容
5/14	説明、種まき、耕起
6/18	しろかき、田植え
6/25	
7/2	草取り
7/9	※各組最低1回は参加
7/16	
7/30	かかし、流しそうめん
10/1	稲刈り、矢来かけ
10/22	脱穀
12/17	もちつき、わら細工

場所／難波田城公園内田んぼ

対象／市内在住・在学・在勤者を含む家族または友人

定員／15組(1組4人以内)

農業指導／柳下春良氏(地元農家)

参加費／1組年間1,000円(材料代・通信費)

持ち物／汚れてもよい服装・田んぼに入るときの履物

申込み／4月30日(土)午前9時から直接または電話で

よろいを着てみよう

とき／5月7日(土)午前10時～正午、午後1時～3時の2回

場所／旧金子家住宅

対象／5歳以上

定員／各20人(無料、先着順)

協力／川越藩火縄銃鉄砲隊保存会



なつかしの自転車紙芝居

とき／5月3日(祝)①午前11時②午後1時③午後2時(無料、各回30分程度)

場所／旧金子家住宅

対象／幼児～大人

内容／昔話の紙芝居、手遊び

協力／わんだー民話らんど

難波田城公園の園路舗装が 新しくなりました

これまで車いすの方をはじめ、みなさんの通行にご不便をかけた。これからも多くの来園者をお待ちしています。

シルバードライバードック

高齢者のための体験型安全運転教室です(無料)。

とき／5月15日(日)午前9時～正午

場所／セイコーモーターズスクール

内容／体験型実車走行、教習所指導員を交えたディスカッション、交通安全映画鑑賞ほか

申込み・問合せ／5月6日(金)までに東入間警察署交通課へ電話で

☎049-269-0110 ☎413

市役所臨時農産物直売所「つきいち」

毎月第3火曜に開設します!

富士見市産の新鮮野菜・お米・味噌・しんこ餅・トマトジャムなどを販売します。

とき／5月17日(火)午前10時～午後1時

場所／市役所1階市民ホール

販売者／富士見市農業研究団体連絡協議会
問合せ／産業振興課 ☎243



市民総合体育館 スポーツ事業

問合せ／市民総合体育館

☎049-251-5555

弓道教室(全5回)

心得から作法までわかりやすく丁寧^{ていねい}に指導します。興味はあっても何から始めればいいのかわからない。多少経験はあるが…。そんな方も気軽に安心して参加できる教室です。

とき／6月4日～7月2日毎週土曜

午前10時～正午

場所／弓道場

対象・定員／高校生以上・20人(申込順)

参加費／2,000円

申込み／5月12日(木)から、直接または電話で(午前8時30分～午後9時)

主催／財富士見市施設管理公社

※5月16日(月)は休館日です。

※節電のため、当分の間午後5時閉館となります。

キラリふじみ コンサート・シリーズ

イチキウナナヨン まてんろう ああ
矢野誠プロデュース「1974」 第一夜「摩天楼のヒロイン」 第二夜「噫無情」

1970年代始めに、日本に新しい音楽シーンを切りひらいた音楽家たちによるライブ。伝説の音楽家・矢野誠が、自らも参加した傑作アルバム、南佳孝の『摩天楼のヒロイン』、あがた森魚の『噫無情』を取り上げます。キラリ☆ふじみで2夜限り、オリジナル盤の世界が甦ります。

第一夜

とき：5月14日(土)午後7時開演(6時30分開場)
出演：南佳孝、鈴木茂、小原礼、上原'YUKARI'裕
武川雅寛、駒沢裕城、矢野誠

第二夜

とき：5月15日(日)午後7時開演(6時30分開場)
出演：あがた森魚、鈴木慶一、鈴木茂、鈴木博文
上原'YUKARI'裕、武川雅寛、駒沢裕城、緑魔子、矢野誠

料金／日時指定・全席指定

一般5,000円・学生2,500円(前売・当日とも)、2夜セット券9,500円(前売のみ、当館のみの取り扱い)

※保育あり(定員5人(申込順)、500円、5月7日(土)までに要予約)



やの まこと
矢野誠



みなみよしただか
南佳孝



あがた もりお
あがた森魚

ふらっとシリーズ「スタインウェイ(ピアノ)演奏観覧」

スタインウェイの演奏体験を無料で公開します。1組10分間ずつの演奏体験コンサートをお楽しみください。

とき／5月22日(日)午後1時～4時(無料、申込不要)

キラリふじみ・リーディング

「歌わせたい男たち」発表会

にとしや
二兎社主宰の永井愛が、自身の戯曲『歌わせたい男たち』を題材に参加者を募り、作・演出を手がけたワークショップの成果を発表します。

とき／5月29日(日) 時間など詳しくは、決まり次第当館ホームページでお知らせします。

キラリ☆風流寄席～人気噺家競演～

とき／6月25日(土)午後5時30分開演

出演／柳家権太楼(落語)、三遊亭白鳥(落語)、藤山新太郎(手品)、玉すだれ組古娘(南京玉すだれ)、林家久藏(前座・落語)

料金／全席指定 2,500円(未就学児不可)

※浴衣でご来場の方には、オリジナル手拭いを差し上げます。



三遊亭白鳥

ミュージック ファイト
Music Fight!vol.4 参加バンド募集

お客様に審査していただき、各日の優秀バンドを決定します。

とき／8月13日(土)・14日(日)

参加バンド数／各日7バンド(応募多数の場合は選考)

持ち時間／30分(演奏時間25分・セッティング5分)

参加費／1バンド30,000円(メンバー全員が高校生の場合は10,000円)

参加バンドに協力していただく内容／PR活動、前日の仕込み&撤収のお手伝い、公演当日の受付など

締切り／5月31日(火)

詳しくはオフィシャルサイトをご覧ください。

<http://x88.peps.jp/musicfight/>

「HOT キラリ」4月号 イベント中止のお知らせ

『HOT キラリ』4月号掲載の、7月上演『銀河鉄道の夜』は諸般の事情により中止となりました。

休館日 5月18日(水)～20日(金)、6月13日(月)～15日(水) 予約申し込み、チケット購入などはできません。

風を感じて

スポーツ通勤



週に1回以上スポーツをしましょう!

ちょっと意識を変えるだけで、通勤時の「歩き」を「ウォーキング」というスポーツに変えることができます。

◆体重60kgの人が20分間ウォーキングを行うと、約84kcal(バナナ1本分)のカロリー消費!

◆片道2kmのマイカー通勤を週2回ウォーキングやサイクリングに変えると、ひと月あたり約2.2ℓのガソリン節約、約5.2kg分のCO2排出削減

無理せず少しずつ、自分のペースで始めてみましょう!

問合せ／埼玉県スポーツ振興のまちづくり推進会議

<http://www.pref.saitama.lg.jp/site/suisinkaigi/>