

こちらウォーキングセンターです



- 所在地…松本町1-9-37 ☎23-9090☎23-5677
- 開館時間…午前9時～午後5時 ●休館…月曜日(祝日の場合翌日)、年末年始

□花・歴史ウォーク

(早朝)森林公園緑道～勢至堂 10km

日8月2日(金)

集合 東松山駅改札前 午前6時45分(午前6時56分発下り乗車予定)

受付 森林公園駅北口 午前7時

コース 森林公園駅北口～森林公園緑道～なめがわ森林モール～羽尾神社～興長禅寺～五厘沼窯跡群～福正寺(勢至堂)～月輪神社～滑川町文化スポーツセンター～森林公園駅南口(午前10時20分到着予定)

費50円 申当日受付

□ネイチャーウォーク 夏の昆虫探検隊

日8月17日(土)

集合・受付 高坂丘陵市民活動センター 午前8時45分、正午解散予定、雨天決行

内大人も子どもも昆虫博士になろう

費50円 持筆記用具、双眼鏡、ルーペなど

申当日受付

□埼玉みてあるき

(早朝)まつやまさんぽ 10km

日8月20日(火)

集合・受付 ウォーキングセンター 午前7時

コース ウォーキングセンター～仲田町第1公園～上沼公園～松山神社～松山高等学校～箭弓稲荷神社～上野本～東松山駅～下沼公園～ウォーキングセンター(午前10時30分到着予定)

費50円 申当日受付

□ふるさと自然のみちウォーク

(早朝)都幾川歴史道コース 10km

日8月27日(火)

集合・受付 ウォーキングセンター 午前7時

コース ウォーキングセンター～箭弓稲荷神社～青鳥小学校～おため池と虎御石～唐子市民活動センター～丸木美術館前～浄空院～白山神社～つきのわ駅南口(午前10時30分到着予定)

費50円 申当日受付

8月 月例市民ウォーキング

8月の月例市民ウォーキングは休止です。

「毎日1万歩運動+(プラス)」参加者募集

ウォーキングとセラバンド(筋力トレーニング用ゴムバンド)を使った筋力アップトレーニング(セラバンド及び歩数計は貸与します)。「コバトンALKOOマイレージ」に登録している人も参加できます。

日9月14日(土)から3か月間

対市内在住・在勤・在学(高校生以上)の人(団体等の参加も可)

定100人(申込順)

内①講演会(9月14日(土))

講師 大東文化大学スポーツ・健康科学部教授 只隈伸也さん

②体力測定(9月14日、12月14日(土))

③毎日の歩数を測定・記録(毎日1万歩を目標としたウォーキングにプラスして、セラバンドでのトレーニングに取り組みます)

※2回の体力測定に参加し、3か月分の報告書を提出した人には、いきいきパス・ポイント1ポイント付与、貸与したセラバンド及び歩数計をプレゼントします。

申・問8月30日(金)までに申込書に必要事項を明記し、直接、FAX、電子申請、☑又は郵送で〒355-8601松葉町1-1-58

☎21-1439☎23-2239

※申込書はスポーツ課、各市民活動センターにあります。



電子申請



スポーツ課☑

高齢者・福祉

いきいきパス・ポイント対象事業

対象事業に参加して会場の受付又は担当窓口で「いきいきパス・ポイントカード」を掲示するとポイントが付与され、貯めたポイントを地域通貨「ぼたん圓」と交換できます。

対市内在住の65歳以上の人

ポイント付与期間

令和7年2月28日(金)まで

ぼたん圓交換申込期間

7月1日(月)～令和7年3月17日(月)

※申込みは年度内1回に限ります。

今月号掲載の対象事業	ページ
大人のための健康歯援プログラム	17
ファミリー歯科健診	17
市民健康増進センター教室	18
シニアボランティアポイント制度	18
いきいき生活教室	19
みんなきらめけ!!ハッピー体操	19
こちらウォーキングセンターです	20
「毎日1万歩運動+(プラス)」参加者募集	20
きらめけ☆サポーター養成研修	21

問高齢介護課

☎21-1406☎22-7731



市HP

民生・児童委員が委嘱されました

7月1日付けで、民生・児童委員2人が新たに委嘱されました。現在、定数162人中153人の民生・児童委員が地域住民の身近な相談相手として活動しています。

お住まいの地区の担当民生・児童委員等は、社会福祉課へお問い合わせください。

問社会福祉課

☎21-1408☎24-6066

市HP



きらめけ☆サポーター養成研修

日8月26日、9月9・30日、10月7・21日(月)、12月12日(木)・16・23日(月)午後2時～4時 ※12月12日のみ午前10時～正午 ※そのほかに見学・実習があります。

場市民福祉センター、総合福祉エリアなど

対市内在住のおおむね40歳以上で研修終了後はボランティアとして活動できる人

定20人(申込多数の場合抽選)

内ハッピー体操の動きや指導方法、運動理論などを学びます。

申7月1日(月)～8月16日(金)に総合福祉エリアへ。

問総合福祉エリア

☎22-5561☎25-3305

高齢介護課

☎21-1406☎22-7731

市HP



子育て

夏休みのあそび場

日①8月1日(木)②8月6日(火)午前10時～正午(午前の部)、午後1時30分～3時30分(午後の部)

場①南地区体育館②北地区体育館

対年少児～小学3年生の子どもと保護者

定各日・各部35組(申込順)

内親子で楽しむ運動・工作など

持飲料物、タオル、体育館履き、動きやすい服装

申7月8日(月)午前8時30分～19日(金)

午後5時15分に市HPから

申込み

問子ども支援課

☎63-5005☎23-2239

市HP



7月は「青少年の非行・被害防止全国強調月間」です

家庭や学校、地域社会など、子どもを取り巻くさまざまな環境の中で、子どもが非行に走ったり、犯罪の被害に遭ったりすることも少なくありません。青少年を非行や犯罪被害から守るために、何をすべきか考えてみましょう。

こまった時の相談窓口

ぴったり相談窓口(子どもの性被害等に関する相談窓口案内ウェブサイトを)

警察相談専用電話

☎#9110(お近くの警察本部の相談窓口につながります)

24時間子供SOSダイヤル

☎0120-0-78310

問子ども支援課

☎63-5005☎23-2239



相談窓口

プールであそぼう



日7月23日(火)午前11時～午後0時30分、8月5日(月)午後1時30分～3時 ※雨天中止

場武蔵丘短期大学プール

対市内在住の幼児(トイレが自立していること)～小学3年生の子どもと保護者

定各回10人(申込順)

内水泳・カヌー体験

費100円(保険代)

持水着、水泳キャップ、着替え、飲物

申7月1日(月)午前8時30分～10日(水)午後5時15分に市HPから

申込み

問子ども支援課

☎63-5005☎23-2239

市HP



すくすく子育て練習講座(おしゃべりそだれん)～親子でホットタイム～

日①7月26日(金)②8月23日(金)午前10時～11時30分

場①唐子市民活動センター②平野市民活動センター

対市内に住む子育て中の人、市内で子育てに関わる人

定各回5人程度(申込順)

内言葉で上手に伝えるしつけの方法を学びます。「おしゃべりそだれん」では、参加者同士が相互に悩みや不安を相談、共有し、職員がそだれんメソッドを織り交ぜて提案や助言を行います。

※生後6か月以上の託児あり(1週間前までに要予約)

申①7月1日(月)②8月1日(木)から市HPで申込み

問子ども支援課(子ども家庭センター)

☎81-5750☎23-2239

市HP

