

## 古代蓮の里 市民無料駐車券

本券一枚で  
乗用車一台限り  
※中型・大型自動車(バス)を除く

… 有効期間 …

平成29年6月24日(土)から  
平成29年8月6日(日)まで  
(※7月9日(日)行田蓮まつりを除く)

… 有料時間 …

午前5時から午後2時まで



必ず切り取って係員に提出してください

キリトリ

## 古代蓮の里 市民無料駐車券

本券一枚で  
乗用車一台限り  
※中型・大型自動車(バス)を除く

… 有効期間 …

平成29年6月24日(土)から  
平成29年8月6日(日)まで  
(※7月9日(日)行田蓮まつりを除く)

… 有料時間 …

午前5時から午後2時まで



必ず切り取って係員に提出してください

キリトリ

## 古代蓮の里 駐車場有料期間中の市民 無料駐車券を配布します

古代蓮の里駐車場有料期間中、  
左の無料駐車券を切り取り料金所  
係員へ提出してください。

▶ 有料期間

6月24日(土)～8月6日(日)

▶ 有料時間 午前5時～午後2時

▶ 駐車料金

【普通自動車】1台500円

【中型・大型自動車(バス)】

1台1,500円

※障害者手帳をお持ちの方や二  
輪車で利用の方は無料

▶ その他

期間中、臨時駐車場として小針  
クリーンセンター北側敷地を無  
料開放します。混雑時や行田蓮  
まつり当日などは、係員の指示  
に従ってください。

※本券を紛失した場合は、都市  
計画課で再発行します。

▶ 問い合わせ

都市計画課公園担当 ☎556-1111  
(内線 5604)

## はつらつ教室に参加してみませんか

「今は元気だから介護予防なんて必要ない」と思っていませんか。生き生きと楽しく暮らしていけるよう、  
元気なときから予防しましょう。なお、はつらつ教室は平成30年2月まで各地域公民館などで開催しています。

### 行田名物！ながちか体操

ストレッチ体操・筋力アップ体操・リズム体操・  
口の体操の4つの動きで構成された行田オリジナル  
の体操をしましょう。

日 時	場 所
7月12日(水)午前10時	太田公民館

### 熱く楽しく♪カーレット

カーレットとは、氷上のカーリングを室内で机の  
高さでできるようにアレンジしたものです。楽しく体  
と脳を動かしましょう。

日 時	場 所
6月20日(火)午前10時	忍・行田公民館
6月21日(水)午前10時	太田公民館
6月23日(金)午前10時	荒木公民館
6月28日(水)午前10時	南河原公民館
6月29日(木)午前9時30分	佐間公民館
6月29日(木)午後2時	北河原公民館
7月6日(水)午前10時	桜ヶ丘公民館

▶ 対象 市内在住の65歳以上の方

▶ 問い合わせ 高齢者福祉課地域包括ケア担当(内線278)

### シャキッと脳を鍛えよう！

脳はたくさん使うと活性化されます。楽しみなが  
ら認知症を予防しましょう。

日 時	場 所
6月19日(月)午前10時	上埼玉集会所
7月12日(水)午前10時	南河原公民館
7月13日(木)午前10時	星河公民館

### 筋力アップのコツ伝授！

転倒を予防するための筋肉を付け、バランス感覚  
を養いましょう。

日 時	場 所
7月4日(火)午前10時	下忍公民館
7月5日(水)午前10時	南河原公民館

### これであなたも！<sup>けんこう</sup>健口マスター

口をきれいに保つことで病気を防ぎ、健康長寿を  
目指しましょう。

日 時	場 所
7月11日(火)午前10時	持田公民館

## 公園でパワーアップ！ 教室

▶ 日時 6月20日(火)・30日(金) (全2回)  
午後2時～4時(午後1時30分から  
受け付け)

▶ 集合場所 コミュニティセンターみ  
ずしろ1階ギャラリー

▶ 内容 水城公園内の健康器具を活用  
した運動や、室内でできるストレッチ  
をすることで体力の維持・向上を  
図ります。

※雨天の場合は、コミュニティセン  
ターみずしろ内で実施

▶ 講師 遠藤良江さん(健康運動指導士)

▶ 対象 市内在住で65歳以上の方(医  
師の指示により運動制限などのない  
方)

▶ 定員 20人(先着順)

▶ 持ち物 飲み物、汗拭き用タオル、  
動きやすい服装、運動靴

▶ 申し込み・問い合わせ 6月16日(金)  
までに電話で高齢者福祉課地域包括  
ケア担当(内線278)

## 薬物乱用防止を推進する「ダメ。ゼッタイ。」 普及運動を実施します

麻薬、覚せい剤、大麻、危険ドラッグなどの薬物乱用は、個人の問題  
にとどまらず、社会全体に計り知れない危害をもたらします。

薬物乱用は自分の人生だけでなく、家族など周りの人たちの人生まで  
も狂わせてしまいます。「ちょっとなら…」といった甘い考えは命取りで  
す。絶対に手を出さないでください。

また、薬物乱用のない社会を実現するためには、皆さんの薬物乱用防  
止に対する理解が必要です。県では、薬物乱用防止を呼び掛ける街頭キャ  
ンペーンおよび薬物乱用防止のために国連を支援する募金活動を中心と  
した「彩の国さいたま『ダメ。ゼッタイ。』普及運動」を6月20日(火)から7  
月19日(水)まで実施します。正しい知識を身に付け、薬物乱用を根絶しま  
しょう。薬物で困っている方は加須保健所へご相談ください。

▶ 問い合わせ 加須保健所 ☎0480-61-1216

## 平成29年度埼玉県介護支援専門員 実務研修受講試験の案内を配布します

▶ 配布時期 6月30日(金)まで

▶ 配布場所

- ・市高齢者福祉課および行田市社会福祉協議会
- ・県高齢者福祉課および県福祉事務所
- ・埼玉県社会福祉協議会(彩の国すこやかプラザ)

▶ その他 受験を希望する方は、試験案内を参照の上、申し込みください。

▶ 問い合わせ 埼玉県社会福祉協議会研修開発部ケアマネジャー業務課  
☎048-824-3111(試験専用)

## 介護者教室を開催します

高齢者が在宅で安心して暮らしていける  
よう、介護の知識や技術のこつなどを学ぶ  
教室を開催します。

▶ 日時 7月5日(水)午後2時～3時30分(午  
後1時30分から受け付け)

▶ 場所 南河原公民館

▶ 内容 【いつまでも自分の足で歩けるよう  
に!! つえ、歩行器の使い方】福祉用具専  
門員によるつえ・歩行器の使い方の説明  
や、介護予防運動指導員による転倒予防  
体操の指導を行います。

▶ 対象 現に介護している方、介護につい  
て関心のある方

▶ 定員 20人

▶ 費用 無料

▶ 持ち物 筆記用具、飲み物

▶ その他 動きやすい服装でご参加くだ  
さい。

▶ 申し込み・問い合わせ 7月3日(月)までに  
地域包括支援センターまきば園 ☎550-  
1777

▶ この記事に関する問い合わせ 高齢者福  
祉課地域包括ケア担当(内線278)

## アクアフィットネス教室

体への負担が少ない水中でのウォーキングや簡単な体操などを実  
施します。気軽にご参加ください。

▶ 日時 7月5日～8月2日の毎週水曜日(全5回)午後3時20分開始

▶ 場所 市民プール

▶ 対象 市内在住の65歳以上で、医師から運動の制限を受けていない方

▶ 定員 20人

▶ 申し込み・問い合わせ 6月28日(水)までに直接高齢者福祉課地域  
包括ケア担当(内線278)

## 認知症サポーター養成講座を受講してみませんか

▶ 日時 6月21日(水)午後1時30分～3時

▶ 場所 南河原福祉の里おきな(馬見塚693)

▶ 内容 認知症に対する基本的な知識、認知症の方への適切な対応  
方法、相談機関などを学ぶ

▶ 対象 市内在住・在勤の方

▶ 定員 20人(先着順)

▶ 受講料 無料

▶ 持ち物 筆記用具

▶ その他 受講終了後にはサポーターの証として、「オレンジリング」  
と「埼玉県認知症サポーター証」を差し上げます。

▶ 申し込み 6月20日(火)までに直接または電話で地域包括支援セン  
ター緑風苑 ☎557-3611

▶ 問い合わせ 高齢者福祉課地域包括ケア担当(内線278)