

シニア

健康ダンシング♪

体操のあと、エアロビクスをします。一部激しい動作もありますが、ご自分のペースで参加できます。インストラクターは山下和子さん(☎)65歳以上の市民の方(☎)3月23日(水)午後2時～3時(場)柴崎学習館(定)20人(申込順)(持)バスタオル(申)3月10日(木)から南部西ふじみ地域包括支援センター☎(540)0311へ

元気ハツラツ民謡教室

生演奏の尺八、三味線にあわせておなかの底から声を出して歌います(☎)65歳以上の市民の方(☎)3月15日(火)午後1時30分～3時30分(場)西砂会館(定)15人(申込順)(申)にしすな福祉相談センター☎(531)5550へ

爪健康講座

専門家から爪の健康について学び、爪診断を受けます(☎)65歳以上の市民の方(☎)3月18日(金)午後2時～4時(場)高松学習館(定)15人(申込順)(申)中部たかまつ地域包括支援センター☎(540)2031へ

シルバー人材センター入会説明会

会員登録の申し込みも受け付けます(☎)市内在住の原則60歳以上の方(☎)場▷3月22日(火)、4月8日(金)=女性総合センター▷4月13日(水)=シルバー人材センター柴崎本部(柴崎町1-17-7)、いずれも午後1時30分から(申)前日までにシルバー人材センター柴崎本部☎(527)2204へ

アクティブ体操・春コース

転ばない体づくりを目指します(☎)65歳以上の市民の方(☎)4月～9月の第4土曜日①午後1時30分～2時15分②午後2時30分～3時15分(いずれも全6回)(場)高松学習館(定)各12人(抽選)(申)3月18日(金)(消印有効)までに、往復はがき(1枚につき1人)に「アクティブ体操・春コース」、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、希望時間(①か②)、返信用宛先を書いて、中部たかまつ地域包括支援センター(〒190-0011高松町2-27-27)☎(540)2031へ

子ども・子育て

おやこ社会科クラブ2021～立川空襲

空襲があった場所を歩き、平和について考えます。コースは、①二宮金次郎像と旧日立航空機立川工場変電所(砂川エリア)と②山中坂を歩こう(柴崎エリア)があります(☎)小学3年生以上の方(☎)①3月29日(火)午後1時～4時30分②3月31日(木)午後1時～4時(場)①幸学習館集合②柴崎学習館集合(申)立川市市史編さん委員・橋崎茂彌さん(定)各12人(申込順)(申)3月10日(木)から柴崎学習館☎(524)2773へ

障がいのある子どもない子どもみんなで楽しむドラムサークル

(☎)市内在住の未就学児と保護者(☎)4月16日(土)午後3時～3時45分(場)子ども未来センター地下スタジオ(申)ドラムサークルファシリテーター・TONさん(定)15組(申込順)(申)3月22日(火)午前10時から子育て支援事務室☎(529)8664へ

図書館のお仕事体験

半日図書館員になって図書館の仕事を体験します(☎)小学4年～6年生(市内在住・在学の方優先)(☎)3月29日(火)午後1時～4時(場)中央図書館(定)2人(申込順)(申)3月10日(木)午前10時から中央図書館☎(528)6800へ

ヨガ教室

いずれも(場)子ども未来センター(師)ヨガインストラクター・愛さん(申)3月22日(火)午前10時から子育て支援事務室☎(529)8664へ
●パパ&ベビーヨガ (☎)市内在住のおおむね1歳～2歳のあんよができる子どもと保護者(☎)4月16日(土)午前11時15分～正午(定)7組(申込順)
●ベビーちゃんと一緒にパパママヨガ (☎)市内在住の令和3年10月16日以降生まれの乳児(第1子に限る)と両親(☎)4月16日(土)午後1時30分～2時15分(定)6組(申込順)
●Happyマタニティヨガ (☎)市内在住の妊娠16週以上の方(第1子に限る)(☎)4月16日(土)午後2時45分～3時30分(定)8人(申込順)

いちごクラブplus

身長・体重測定。希望者は足形スタンプも(☎)市内在住の0歳～1歳6か月の子どもと保護者(☎)4月6日(水)午後1時30分～2時30分(場)子ども未来センター(定)16組(申込順)(申)3月22日(火)午前10時から子育て支援事務室☎(529)8664へ

ホースセラピー

(☎)市内在住の未就学児と保護者(☎)4月14日(木)午後2時30分～3時30分(場)子ども未来センター1階テラス(定)28組(申込順)(申)3月22日(火)午前10時から子育て支援事務室☎(529)8664へ

子育て応援ブック「Hi ちーず」をご活用ください

子育てに関する不安・悩みの相談先や、支援情報などをまとめた冊子を配布しています▶配布場所=子ども未来センター、市役所1階(子育て推進課、保育課、市民課)、窓口サービスセンター、健康会館、女性総合相談センター、各連絡所、各子育てひろば、各図書館、各地域学習館、市内保育施設・幼稚園(☎)子ども家庭支援センター☎(528)6871

ほっと一息、気軽におしゃべり♪

同じ悩みや不安を抱えている人などと出会えます。出産予定の方も大歓迎。時間内は出入り自由。くわしい日程は市ホームページをご覧ください。いずれも直接会場へ(☎)子ども家庭支援センター☎(528)6871

- ひとり親のママ・パパおしゃべり会 (☎)毎月第3土曜日、午後2時～4時(場)子ども未来センター
- お子さんの発達が気になる方のおしゃべり会 (☎)毎月第3火曜日、午前10時～正午(場)子ども未来センター(保)若干名(1歳～学齢前。申込制)
- 双子・三つ子のママ・パパおしゃべり会 (☎)毎月1回、午前10時～正午(場)子ども未来センター(7月・11月は西砂学習館)

「いれたち」メンバーを募集

「子育て・いれかわりたちかわり実行委員会」(通称いれたち)では、子育て中のママ・パパたちが「あったらいいな」という思いを形にするお手伝いや、子育て支援のネットワークづくりを行っています。一緒に楽しく活動してみませんか▶活動期間=4月1日(金)～令和5年3月31日(金)▶活動内容=月1回2時間程度の会議(見守り保育あり)、子育て講座、イベント等の企画・運営(申)右2次元コードの申込フォームからお申し込みください(☎)子ども家庭支援センター☎(528)6871



《お詫びと訂正》
2月25日号10面の「親子料理教室」の記事中、開催日に誤りがありました。正しくは次のとおりです。お詫びして訂正します。これに伴い、申込開始日も変更となっています。

親子料理教室「楽しく作ろう中華まんじゅう」

(☎)小学生と保護者(☎)3月28日(月)午前10時～午後0時30分(場)女性総合センター(師)食とくらしと環境を考える会の皆さん(費)1人400円(材料代)(定)6組(申込順)(保)5人程度(1歳～学齢前)(持)エプロン、三角巾、タオル、布巾、飲み物(申)3月10日(木)から生活安全課消費生活センター係☎(528)6801へ

生きがいと交流の寿教室

令和5年3月まで開設。くわしくは各担当学習館へ(☎)60歳以上の市民の方(申)3月10日(木)から下表の担当学習館へ(申込順)(費)2,000円(ほかに参加費がかかる教室もあります)



教室名(会場)	開講式日時	主な内容と活動日	問い合わせ先(担当学習館)
柴崎寿教室(柴崎学習館)	4月7日(木) 午後1時30分から	健康体操、民謡教室、リズムダンスほか 毎週木曜日、午後1時30分～3時	柴崎学習館 ☎(524)2773
羽衣寿教室(羽衣中央会館)	4月20日(水) 午前10時から	健康体操、コーラス 第1・第3水曜日・金曜日、午前10時～11時30分	
砂川寿教室(砂川学習館)	4月13日(水) 午後1時30分から	健康体操、コーラス、フラダンス 毎週水曜日、午後1時30分～3時	砂川学習館 ☎(535)5959
こぶし寿教室(こぶし会館)	4月8日(金) 午後2時から	健康体操、コーラス、カラオケ 毎週金曜日、午後2時～午後3時30分	
西砂寿教室(西砂学習館)	4月7日(木) 午後1時30分から	健康体操、コーラス、フォークダンス 毎週木曜日、午後1時30分～3時	西砂学習館 ☎(531)0431
高松寿教室(高松学習館)	4月13日(水) 午後1時30分から	▶健康体操=主に第3水曜日、午後2時から▶気功=主に第2木曜日、午後1時30分から▶民謡=主に第3木曜日、午後1時30分から	高松学習館 ☎(527)0014
錦寿教室(錦学習館)	4月13日(水) 午後1時30分から	▶フラダンス=火曜日▶健康体操=木曜日▶民謡踊り=金曜日、いずれも月に1～2回、午後1時30分から	錦学習館 ☎(527)6743
栄寿教室(幸学習館)	4月12日(火) 午前10時から	健康体操、コーラスほか 毎週火曜日、午前10時～11時30分	幸学習館 ☎(534)3076
若葉寿教室(若葉会館)	4月6日(水) 午前10時から	健康体操、コーラス、学習会ほか 毎週水曜日、午前10時～11時30分	

春休みを安全に有意義に 新しい生活に備えましょう

子どもたちが楽しく安全で充実した春休みを過ごせるよう、感染症の予防に努めるとともに、次のことに気を付けましょう。

- 早寝・早起きなど規則正しい生活をさせる
- スマートフォンやインターネットの適切な利用について親子で話し合う
- 進級や進学、就職に向けた心構えなどを家庭での話題にする
- 新しい生活に備え、心の準備をさせる
- 地域で子どもたちを見守る

🏠立川市青少年問題協議会事務局(子ども育成課内)
内線1305、指導課・内線2497

