



子ども・子育て

子ども未来センターのコミュニティプログラム

●**おかあさんと家族のための非常時ごはん講座** 災害時でも栄養バランスを考えたおいしいごはんを食べられるよう、日ごろの準備と工夫の仕方を学びます。2回目は調理実習を行います**対**子育て中の母親**時**①2月22日(月)午前10時～正午②2月23日(火)午前10時～午後1時**場**①子ども未来センター②たましんRISURUホール**費**300円(材料代ほか)**定**10人(申込順)**保**若干名(1歳～学齢前。消耗品代として1回100円)**持**①筆記用具②エプロン、三角巾**申**2月17日(水)までに電話、または氏名、参加人数、連絡先、保育の有無を書いてEメールで、Withママ・中村さん☎070(5456)9046 **e** mikutaku_0607@yahoo.co.jpへ

●**五感で楽しむお芝居「めっくらもっくら どおん どん」&ワークショップ** ワークショップで「へんてこりんな妖怪エコバッグ」を作り、それを芝居の舞台美術にします**対**親子(大人のみでの参加も可)**時**2月28日(日)▷午前11時～午後0時30分▷午後2時～3時30分**場**子ども未来センター**費**1人1,000円(材料代。3歳以下は無料)**定**各20人(申込順)**申**電話、または氏名、参加日時、4歳以上の参加人数、連絡先を書いてEメールでドロップ・渡辺さん☎090(4528)3208 **e** playunit.drop@gmail.comへ。子ども未来センターのホームページ**HP**<http://t-mirai.com/>から電子申請もできます

赤ちゃんの力～肩の力をぬいて子育てをするコツ教えます

参加者同士の交流も楽しみながら、子育て時期を楽しく過ごすヒントを見つけてみませんか**対**市内在住・在勤で子育て中の方**時**2月28日(日)午前10時～正午**場**女性総合センター**師**工学院大学准教授・安部芳絵さん**費**300円(茶菓代)**定**25人(申込順)**保**20人程度(0歳～学齢前)**申**2月10日(水)から子育て推進課・内線1340へ



シニア

認知症相談会

介護の悩み、認知症やちょっとしたものの忘れなど、気軽にご相談ください**時**2月23日(火)午前10時～正午**場**総合福祉センター**定**4組(申込順)**申**高齢福祉課介護予防推進係・内線1472へ

介護予防教室

●**依存症の予防と回復** ギャンブル、IT(スマホ、パソコン)、買い物、薬物などの依存症が増えています。退職後にアルコール依存症になる方も多く依存症は身近な病気です。依存症の当

いろんなお仕事のそいちゃおう!～銅板造形作家編

銅板との出会いや作品についての話を伺い、参加者が実際に銅を使ってペンダントかキーホルダーを作ります**対**小学3年生～高校生**時**3月12日(土)午後1時～4時**場**幸学習館**師**銅板造形作家・赤川政由さん**費**900円(材料代)**定**15人(申込順)**申**2月10日(水)から幸学習館☎(534)3076へ



幸学習館入口
赤川さんの作品

ちょっと先輩の子育てサポーター養成講座

妊婦さんや乳幼児がいる親御さんの気持ちに寄り添う「ちょっと先輩の子育てサポーター」になりませんか。講座修了後にはボランティアとして活躍できる場の紹介も行います**対**小学生くらいまでの子どもがいる方**時**2月25日～3月10日の木曜日、午前10時～正午(全3回)**場**高松児童館**定**15人(申込順)**保**若干名(1歳～学齢前)**申**立川市社会福祉協議会第3地区地域福祉コーディネーター☎(540)0210へ

入園・入学のための袋作り

新学期を迎えるお子さんに、袋を手作りしたい人のお手伝いをします**時**3月2日(水)午前10時～午後3時**場**女性総合センター**師**レッツ・ソーイングの皆さん**定**5人(申込順)**保**3人程度(1歳～学齢前)**持**裁縫道具、昼食、幼稚園や学校などから配布された作り方の資料、作りたい袋の布**申**2月10日(水)から生活安全課消費生活センター係(女性総合センター5階)☎(528)6801へ

シリーズ発達障がい「当事者から学ぶ」

発達の凹凸について、当事者からお話を聞きます**時**3月10日(木)午前10時～正午**場**柴崎学習館**師**アーティスト・小林幹直さん**定**25人(申込順)**保**若干名(1歳～学齢前)**申**2月10日(水)から柴崎学習館☎(524)2773へ

事者や支援者からお話を伺い、依存症の予防と回復の方法を学びます**対**市民の方**時**2月26日(金)午後1時30分～3時30分**場**子ども未来センター**定**30人(申込順)**申**南部東はごろも地域包括支援センター☎(523)5612へ

●**アクティブ体操** 体力アップを目指します**対**65歳以上の市民の方**時**①2月27日(土)午後1時30分～3時②3月2日(水)午後2時～3時30分(いずれかを選択)**場**高松学習館**定**各25人(申込順)**持**動きやすい服装と靴、飲み物、タオル**申**2月10日(水)午前9時から中部たかまつ地域包括支援センター☎(540)2031へ



東京女子体育大学公開講座小学生講座「陸上競技②」

体を上手につかって、速く走れるように、遠くに跳べるように、動きづくりをしましょう**対**小学生**時**3月23日(水)午後4時～5時30分**場**東京女子体育大学(国立市)**師**同大学教授・浅見美弥子さん、同大学教授・櫻田淳也さん**費**200円(傷害保険料)**定**50人(抽選)**申**講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、学年、性別、電話番号を書いて、はがきかファクス、Eメールで、同大学地域交流センター(〒186-8668住所記入不要)☎(572)4324**Fax**(572)4317 **e** chiiki@twcpe.ac.jpへ※開催1か月前に定員を超えた場合は、抽選で受講者を決定します。超えない場合は1週間前まで申込順に受け付けます

問市生涯学習推進センター☎(528)6872

子どもと家庭を独りにしない～「おせっかい」から始める地域の取り組み

経済的な課題にとどまらない「貧困」が、広く認識されつつあります。子どもとその家族を地域で見守り、支えるために、できることは何か。子どもの「食」と「居場所づくり」の支援に取り組む方々のお話を聞きながら、一緒に考えます**時**2月25日、3月10日・24日の木曜日、午後7時～9時(全3回)**場**子ども未来センター**師**豊島子どもWAKUWAKUネットワーク・栗林知絵子さんほか**定**40人(申込順)**保**若干名(1歳～学齢前)**申**立川市社会福祉協議会第1地区地域福祉コーディネーター☎(540)0205へ

❄️ 雪の中でも元気いっぱい ❄️

東京では1月18日に雪が積もり、電車の遅れや運休、渋滞など、多くの交通機関に影響が生じました。大人にとっては迷惑な雪でしたが、子どもたちは普段触れる機会が少ないため、目を輝かせて夢中になって遊んでいました。



健康スポーツレクリエーション吹き矢

元気で楽しいセカンドライフを送りたい方へ。吹き矢は楽しくできる腹式呼吸トレーニング法です。膝や腰が痛い方、運動が苦手な方もどうぞ**対**65歳以上の市民の方**時**2月29日(月)午後2時～3時30分**場**柴崎学習館**師**日本吹き矢レクリエーション協会・河西信祐さん**定**30人(申込順)**申**南部西ふじみ地域包括支援センター☎(540)0311へ

介護のつどい・パート16

介護をされている方、以前介護をされていた方、介護について知りたい方、

パパのベビーマッサージ講座～パパも赤ちゃん積極的に触れあおう！

対市内在住の2か月～5か月(3月時点)のお子さんと父親(母親同伴も可)**時**3月5日(土)午後2時15分～3時**場**子ども未来センター**師**NPO法人国際ボンディング協会会員・園田美保さん**費**400円(オイル代)**定**8組(抽選)**持**レジャーシート、バスタオル、飲み物**申**2月19日(金)(消印有効)までに往復はがきに住所、参加者全員の氏名(ふりがな)、電話番号、子どもの月齢と生年月日、返信用宛先を書いて、子ども未来センター子育て支援事務室「パパベビマ」係(〒190-0022錦町3-2-26)☎(529)8664へ

東日本大震災を考える・親子「暗闇ナイト」

灯りのない夜を親子で体験します。震災当時の節電生活をもう一度思い出してみませんか。環境について考え、夕食も一緒にとります**時**3月11日(金)午後6時～8時**場**柴崎学習館**師**都環境学習リーダー・山岸修子さん**費**1人300円(材料代)**定**15組(申込順)**申**2月10日(水)から柴崎学習館☎(524)2773へ

小学校連合展覧会「図工展」

市立小学校全校から児童の絵画や版画、工作など約1,500点の力作を展示。姉妹都市の大町市の作品も展示します。直接会場へ**時**2月18日(木)～23日(火)、午前10時～午後7時(23日は午後1時まで)**場**たましんRISURUホール**問**指導課指導係・内線2486