

シニア

体力アップ体操教室

👤おおむね65歳以上の市内在住・在勤で医師から運動を制限されていない方
 時5月30日～6月20日の月曜日、午前10時～11時30分(全4回)
 場こぶし会館定30人(抽選)申5月12日(木)(必着)までに、はがきに「体力アップ体操教室」、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、在勤の方は勤務先名を書いて、スポーツ振興課(〒190-0015泉町786-11泉市民体育館内)☎(529)8515へ

低栄養を防いで、のばせ健康寿命!

元気に過ごすための食事の工夫を学びます👤65歳以上の市民の方時5月

20日(金)午後2時～3時30分場子ども未来センター師管理栄養士・齊藤由紀子さん定15人(申込順)申4月25日(月)午前9時から南部東はごろも地域包括支援センター☎(523)5612へ

にしすなカフェ(介護サロン)

懐かしの映画を鑑賞👤65歳以上の市民の方と家族時5月14日(土)午前10時30分～正午場西砂第三学童保育所定20人(申込順)持飲み物申にしすな福祉相談センター☎(531)5550へ

OH! HAPPY! シニアゴスペル

英語のゴスペル曲や歌謡曲を歌います👤60歳以上の市民の方時5月24日、6月7日・21日、7月5日・19日の火曜日、午前10時～正午(全5回)場柴崎福祉会館師生涯学習市民リーダー・内田一行さん定15人(抽選)持筆

記用具、フェイスシールド申5月10日(火)(必着)までに、往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、返信用宛先を書いて、福祉総務課生きがいづくり係(〒190-0023柴崎町5-11-26柴崎福祉会館内)☎(523)4012へ

子ども・子育て

赤ちゃんと一緒にレッツ! フラ

赤ちゃんをおんぶしてフラダンスを楽しみます👤首が据わってから歩きだす前の1歳くらいまでの子どもと保護者時5月25日(水)午前10時30分～11時45分場子ども未来センター師フラ講師・マカナ・ラニ公代さん定8組(申込順)申4月25日(月)午前10時からいれたち事務局☎090(8340)9494へ👤市子ども家庭支援センター☎(528)6871

産後の骨盤ケア

ポールを使って、骨盤底筋群を鍛えます👤市内在住の生後3か月～8か月の乳児と母親時5月25日(水)午後2時30分～3時15分場子ども未来セ

ンター師ヨガイストラクター・愛さん定8組(申込順)申4月28日(木)午前10時から子育て支援事務室☎(529)8664へ

ママ&ベビーヨガ

出産後のママの心身を整えながら赤ちゃんとふれあいます👤市内在住の生後3か月～8か月の乳児と母親時5月25日(水)午後1時30分～2時15分場子ども未来センター師ヨガイストラクター・愛さん定8組(申込順)申4月28日(木)午前10時から子育て支援事務室☎(529)8664へ

シリーズ発達障がい「でこぼこっ子育て～“見方”を変えれば“味方”になれる」

発達に凸凹がある子どもとのかかわり方や親が楽になるコツなどについて話し合います時6月7日～28日の火曜日、午前10時～正午(全4回)場柴崎学習館師早期発達支援士・中村ひとみさん定15人(申込順)保若干名(1歳～学齢前)申4月26日(火)から柴崎学習館☎(524)2773へ

柴崎学習館まつり「第45回すわっ祭」

いずれも場柴崎学習館申マークの催しは、4月26日(火)から柴崎学習館☎(524)2773へ(申込順)。そのほかは直接会場へ(先着順)。
 ▶作品展=5月25日(水)～29日(日)、午前9時～午後5時▶舞台発表会=5月28日(土)午前9時40分開演、5月29日(日)午前10時開演

催し名(実施団体)	日時、費用、定員など
「すわっ祭」公開ダンス見学会	時5月21日(土)午後1時～4時師立川市ダンススポーツ連盟・田中潔さん、北川由美子さん定10人持ダンスシューズ
申タッセルしおりを作ろう!(柴崎図書館)	時5月22日(日)▷午後1時30分～2時20分▷午後3時～3時50分定各5人
申あなたの古い支度は大丈夫ですか? パート25「落語で学ぶ」～相続・総括・認知症対策(多摩ホスピスの会)	時5月22日(日)午後2時～4時師こころ亭久茶さん(行政書士・木崎海洋さん)定150人
申すわっ祭16ミリ上映会(柴崎学習館)	①人間みな兄弟②鉄道員(ぼっばや)③麦死なず/基地の子たち④鉄道員(イタリア)⑤みんな生きなければならぬ時▷5月24日(火)①午前10時30分～11時30分②午後1時30分～3時30分▷5月25日(水)③午前10時30分～11時30分④午後1時30分～3時30分▷5月26日(木)⑤午前10時30分～11時30分定各20人



たまがわ・みらいパークの催し

場たまがわ・みらいパーク申マークの催しは、参加者名、電話番号を、電話、ファクスで☎・Fax(848)4657へ(申込順)。そのほかの催しは直接会場へ

5月24日(火)は休館日です。

- たまみら朝市とフリーマーケット 時5月15日(日)午前10時～11時(売り切れ次第終了)
- 申学び舎～日本語の読解力を伸ばそう 対小・中学生時▷5月5日～26日の木曜日、午後4時30分～8時▷5月7日～28日の土曜日、午前9時30分～11時30分費各コース月2,000円定▷木曜コース=小学生3人、中学生2人▷土曜コース=小学生2人持筆記用具申5月4日(水祝)までに
- 申ふれあいサークル 高齢者向けの

健康体操、脳トレ時5月14日(土)午後1時30分～3時30分定5人持動きやすい服装、飲み物申5月7日(土)までに
 申竹細工 対小学3年生以上の方時5月15日(日)午後1時30分～4時費1個500円(材料代)定3人持汚れてもよい服装、手袋(軍手)申4月25日(月)～5月8日(日)に
 申みんなのサロン 高齢者向けの健康体操時5月21日(土)午前10時～11時定5人持動きやすい服装、飲み物申5月14日(土)までに
 申プラモデルづくり教室&ミニ四駆サーキット 対小学生以上の方時5月29日(日)午前10時～午後3時費1,000円程度(プラモデル持参の場合は無料)定プラモデル5人、ミニ四駆サーキット12人持サーキットはミニ四駆と単三電池2本申4月25日(月)～27日(水)に

八ヶ岳山荘

夏季(7月20日～8月25日)のご利用は5月13日(金)までに往復はがきで申し込みを

山梨県清里にある市の林間施設「八ヶ岳山荘」は、夏季(宿泊初日が7月20日(水)～8月25日(木))の利用者を往復はがきの申し込みによる抽選で決定します。

●申し込みできる方 ▶市内在住・在勤・在学の方とその同居の家族▶市内で活動している社会教育関係団体など教育委員会が認めた団体

●申込方法 5月13日(金)(消印有効)までに、往復はがき(1グループ1通、複数の申し込みは無効)に①代表者の住所、氏名、電話番号(在勤・在学の方は勤務先名か学校名、所在地、電話番号も)②利用日と宿泊数(2泊まで。第3希望まで記入可)③人数(大人と子どもの内訳)④希望部屋数(1グル

ープ3部屋まで。1部屋の定員は6人)、返信用宛先を書いて、立川市八ヶ岳山荘(〒407-0301山梨県北杜市高根町清里3545-1)へ▶記入例=8月1日と2日に宿泊する場合「8月1日～3日、宿泊数2泊3日」

●抽選結果 5月25日(水)までにお知らせします。

●正式予約 当選した方は5月25日(水)～6月10日(金)に八ヶ岳山荘へ電話で申し込んでください。なお、この抽選で満室にならなかった日の申し込みは、市外の方を含めて5月26日(木)から八ヶ岳山荘で電話で受け付けます(午前9時～午後9時)。

利用料等くわしくは、市ホームページをご覧ください。
 問八ヶ岳山荘☎0551(48)2309



遊びにおいでよ 児童館



こどもの日特集

5月5日(木祝)

- 申マークのある催しは申込制です(申込順)。そのほかは直接会場へ(先着順)。未就学児は保護者同伴。
- 富士見児童館☎(525)9020 —
- 申こどもの日スペシャル 対乳幼児～高校生世代時午前10時30分～午後4時定45人申4月25日(月)～5月2日(月)に
- 錦児童館☎(525)6684 —
- 申こどもの日スペシャル♪ 対乳幼児～高校生世代時午後1時～4時定60人申4月30日(土)までに
- 高松児童館☎(528)2925 —
- こどもの日工作～タイルアートをつくろう 時午後1時～4時30分定40人
- 幸児童館☎(537)0358 —
- 申こどもの日だよ!全員集合!! 対小学生～高校生世代時▷午前10時～11時30分▷午後1時～2時30分▷午

- 後3時～4時30分定各30人申5月2日(月)までに
- 上砂児童館☎(535)1557 —
- こどもの日ゲームツアー 対小学生～高校生世代時午後1時～3時定50人
- 西砂児童館☎(531)0433 —
- 申にしちルフェス!～にしすなチルドレンフェスティバル 対小学生～高校生世代時午前10時～午後4時30分定50人申5月2日(月)までに
- 若葉児童館☎(536)1400 —
- スーパーこどもDAY 対乳幼児～高校生世代時午前10時～午後4時
- 羽衣児童館☎(526)2336 —
- 申こどもの日スペシャル 対乳幼児～高校生世代時午前10時～午後4時定50人申5月2日(月)までに