

## 講座

### 気分はゴスペルクワイア！～クリスマスキャロルを楽しみましょう

発声、呼吸法を学び、ピアノ伴奏にあわせてクリスマスソングを歌います



時11月30日、12月7日・21日の土曜日、午前10時～正午(全3回)場幸学習館師生涯学習市民リーダー・内田一行さん定20人(申込順)申10月25日(金)から幸学習館(534)3076へ

### 立川市のオンライン講座に参加するためのスマホ講座

オンライン講座用のアプリのインストール方法、講座申し込みの電子申請等を学びます

### 東京女子体育大学公開講座

いずれも場東京女子体育大学(国立市)申講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を、はがき、ファクスで同大学地域交流センター(〒186-8668住所記入不要)定(572)4324(572)4317へ。「東京女子体育大学」ホームページの専用フォームからも申込可

●選手のモチベーションを高めるための心理的スキル アスリートへの効果的なサポート方法を、心理学の視

点から学びます

●ミドル世代の体づくり 普段の自分の体を知り、左右バランスを整えて動きやすい体をつくり

## 子ども・子育て

### ベビーマッサージ～私のお産と育児・赤ちゃんとの生活を語り合おう

対市内在住のハイハイする前の乳児と母親



### 冬の親子料理教室

市内の農園で冬野菜を収穫し、豚汁やおにぎりを作るほか、年末年始にも使える、冬にぴったりのちょっと豪華なメニューを紹介

り)場スマイルキッチン(幸町5-63)師料理研究家・角田真秀さん費1組3,000円(参加費)定10組(申込順)固産業振興課農業振興係・内線2650

### 自然体験教室

対5歳～小学4年生(5歳～小学2年生は保護者同伴)時11月23日(土・祝)午前10時～正午ごろ(雨天中止)場立川公園ガニガラ広場師大妻女子大学環境教育学ゼミナールの皆さん定30人(申込順)申電話か電子申請で環境対策課環境推進係・内線2244へ

### ファミリーイベント「いれたちフェス」

子育て・いれかわりたちかわり実行委員会と共催。手作りワークショップや親子で楽しめるエクササイズ、外遊びなど。飲食ブースやマッサージブースもあります。



### パパママいちごクラブ 土曜日

身長・体重測定。親子で手形・足形シートも作れます。直接会場へ

### ママ&ベビー リラックスヨガ

対市内在住の生後3か月～8か月の乳児と母親

### ママ&ベビー 産後リカバリーヨガ

対市内在住の生後3か月～5か月の乳児と母親

## 11月は児童虐待防止推進月間

189(いちはやく) 気づいてあげて そのサイン

立川市オレンジリボンダイヤル (528)4338 月曜～土曜日、午前8時30分～午後5時

児童相談所 全国共通ダイヤル 189 24時間いつでも

### 体罰や暴言で子どもを傷つけないで

体罰や暴言は、子どもの脳や心に大きな影響を与えます。社会全体で子どもを守り、すべての子どもがのびのび健やかに成長できる社会へ。

- 虐待かなと思ったら、ためらわずに子ども家庭支援センターや児童相談所に連絡してください。連絡者や内容に関する秘密は守られます。
●不安や悩みを抱えた保護者からの相談にも応じます。



### オレンジリボンキャンペーン

ポスターを掲示して、体罰等によらない子育てを呼びかけます。直接会場へ

## 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(中学生以下は学校名、学年も)を電話またはEメールで

11月13日(水)・26日(火)は休館日です。●たまみら朝市とミニフリーマーケット

申たまみらでカラオケを楽しもう! 対3人以上のグループまたは家族(小学生以下は保護者同伴)

申ひまわり体操 対60歳以上の方

申麻雀を楽しもう 対60歳以上の方(初心者には年齢制限なし)

後3時費月500円定20人持飲み物 申学び舎～日本語の読解力を伸ばそう

申ふれあいサークル 高齢者向けの健康体操と脳トレ

申ミリタリープラモをつくろう 対小学生以上の方

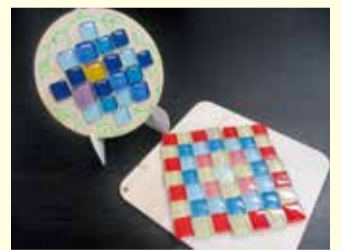
申竹細工 対小学3年生以上の方

申楽しく食べよう「サボシヨク」

## 遊びにおいでよ 児童館

### 申ありがとうコースター工作

さまざまな色のタイルを貼って木製コースターを作ります



申マークの催しは各児童館で直接申し込んでください(申込順)。そのほかは直接会場へ(先着順)。

●カラフルバスボン作り 対小学生～高校生世代

●壁画づくり「クリスマス制作」 対乳幼児～高校生世代

電話での申し込みはできません。直接、各児童館へ