

催し・講座

生涯学習センター

市民大学人間学公開講座

【医療的ケアが必要な子どもたちと家族の安らげる場～「もみじの家」の現場から】

重い病気があり、在宅での医療的ケアを必要とするお子さんやご家族を、どう支えていくか考えます。医療型短期滞在施設の国立成育医療研究センター「もみじの家」ハウスマネージャーの、元NHKアナウンサー内多勝康氏に語っていただきます。

日 5月17日(水)午後7時～9時

場 生涯学習センター

定 100人(申し込み順)

申 4月19日正午～5月9日にイベントダイアル(☎724・5656コード170419B)へ。

問 同センター☎728・0071

子育てママのための

カラダメンテナンス

赤ちゃんと一緒に参加できるセミ

ナーです。

対 2歳未満のお子さんがある女性

日 5月19日(金)午前10時～正午

場 町田市民フォーラム

内 ストレッチ、ヨガ、ピラティス等

講 フィットネスコーチ・池田美帆氏

定 8人(申し込み順)

申 4月18日正午～5月15日にイベントダイアル(☎724・5656コード170418A)へ。保育希望者(6か月以上の未就学児)は併せて申し込みを。

問 男女平等推進センター☎723・2908

配布しています～野菜を食べやすくする!!

野菜料理レシピ集

保育園、小学校、病院等の栄養士と教員が考案した「簡単」「手間いらず」のレシピに、食材や味付けのアレンジ方法、野菜量、調理時間、卵・乳・小麦の使用の有無、栄養量の他、野菜の栄養情報や、農産物の旬のカレンダー等も掲載しています。

配布場所 保健予防課(市庁舎7階)、町田市保健所(中町庁舎)、健康福祉会館、市内のアグリハウス等

問 保健予防課☎722・7996

はじめよう、シニア健康づくり講座

【かんたん!水中運動コース】

介護予防に興味がある方、運動を始めたい方におすすめです。

対 市内在住の全回参加できる65歳以上の方

※医師から運動制限を受けている方はご遠慮下さい。

日 6月7日～28日の毎週水曜日、午後2時～3時、全4回

場 市立室内プール

内 姿勢や歩行の改善・転倒予防を目的とした水中歩行、簡単なバランストレーニング、下肢筋力トレーニング

定 15人(抽選、結果は5月8日ごろ発送)

費 400円(資料代、施設利用料)

申 4月19日正午～25日にイベントダイアル(☎724・5656コード170419C)へ。

問 高齢者福祉課☎724・2146

春のゲートボール

初心者教室

用具の持ち方からゲームの基本的な進め方まで学べます。

※運動のできる服装でおいで下さい

(用具の貸し出しも有り)。

対 市内在住の両日参加できるゲートボール初心者

日 5月10日(水)、11日(木)、いずれも午前9時30分～午後3時30分(予備日12日)、全2回

場 芹ヶ谷公園

申 所定の用紙(町田市ゲートボール協会に有り)に記入し、5月2日午後3時までに直接同協会(せりがや会館内、☎722・2253)へ。

問 高齢者福祉課☎724・2141

福祉講座

高次脳機能障がいとは?

高次脳機能障がいとは、どんな障がいか、どのような支援が必要か、専門医が分かりやすく話します。

日 5月7日(日)午後2時～4時

場 市庁舎

講 東京慈恵会医科大学附属第三病院リハビリテーション科・渡邊修医師

定 60人(申し込み順)

申 氏名(ふりがな)・電話番号及び、当事者・家族・支援者等の別を明示し、5月1日までに電話またはFAXでひかり療育園(☎794・0733FAX794・0772)へ。

5月の母子健康案内 お気軽にご相談下さい

事業名	対象	会場	開催日	時間	内容/その他	問い合わせ
プレママ・パパクラス(申し込み制) 申 イベントダイアル(☎724・5656コードAコース=170301M、Bコース=170301N)へ	16～35週の妊婦とその夫	健康福祉会館	Aコース 12日(金) 19日(金) Bコース 27日(出)	午後1時30分～4時 午前10時～正午	妊娠中の過ごし方、歯の衛生等 分娩経過とリラクセス法等 もく浴実習、妊婦体験等	
乳幼児・母性相談 ※母子健康手帳をお持ちのうえ、直接会場へおいで下さい。	2か月以上の未就学児とその保護者	健康福祉会館 鶴川保健センター 小山市民センター 子どもセンターばあん 忠生保健センター	15日、29日(月) 8日(月) 10日(水) 12日(金) 22日(月)	受け付け=午前9時45分～11時30分、午後1時30分～3時	身長・体重測定、保育相談、栄養相談、歯科相談、母親のからだや気持ちの相談	保健予防課 地域保健係 ☎725・5127
母性保健相談、母乳育児相談 申 来所相談と乳房マッサージは要予約、電話で保健予防課へ	市内在住の方(里帰り中の方の参加も可)	健康福祉会館	11日、18日、25日(水)	午前10時～正午、午後1時～3時	助産師による相談、乳房マッサージ～電話相談は随時可、健康福祉会館(☎725・5419)へ。	
プレママクッキング(申し込み制) 申 イベントダイアル(☎724・5656コード170315P)へ	16～35週の妊婦	健康福祉会館	25日(水)	午前10時～午後1時	調理実習、会食、妊娠中の食生活の話 費500円(食材費)	
離乳食講習会(初期・後期)、幼児食講習会(いずれも申し込み制) 申 イベントダイアル(☎724・5656コード初期=170315S、後期=170315K、幼児食=170418Y)へ	4～6か月児の保護者 8～10か月児の保護者 1歳6か月～2歳0か月児の親子	健康福祉会館	初期 8日(月)、23日(火) 後期 15日(月)、31日(水) 幼児食 9日(火)	午前10時5分～11時45分 午前10時5分～11時40分 午前9時55分～11時45分	離乳食の話と試食 離乳食後期の話と試食、歯の話 親子遊び、幼児食の話と試食	保健予防課 保健栄養係 ☎722・7996

市民の広場

【お知らせ】5月15日号から、掲載ルールを変更します

- おいで下さい：毎月15日号
- ※掲載されたら3か月後の15日号から申し込み可能です。
- 仲間に：年2回
- ※1回目は5月15日号(申込期限4月20日)、2回目の掲載

日については5月15日号でお知らせします。

【新しい申込用紙・掲載ルール】広報課(市庁舎4階)で配布しています(町田市ホームページでダウンロードも可)。

市HP 市民の広場

問 広報課☎724・2101

おいで下さい 特定の期日に行うイベント

催し名	日時	会場	費用	連絡先	備考(対象等)
混声合唱団町田フロイデ発表会「春の歓びを歌う」	4月23日(日)午後2時～4時	町田市文化交流センター	無料	渡辺☎729・1664	ご来場をお待ちしています
高尾山、だれにも会わない森の山歩き教室	5月6日(土)、19日(日)午前10時	JR高尾駅北口集合	1500円	森の遊歩隊・益田☎090・3090・9825	要申込み、先着10人程度
ソフトテニス教室 藤の台ソフトテニスクラブ	5月13日、20日(日)午前9時30分から	藤の台テニスコート	無料	関谷☎734・2336	10月も有 ラケット貸与
百人一首かるた会(小～高校生対象)	5月20日(日)午後1時30分～4時30分	生涯学習センター和室1	300円	吉川☎FAX722・6370	初心者の方どうぞ
酒匂川にて室内鑑賞石を探そう会参加者募集	5月21日(日)午後8時	小田急線町田駅下り待合室	交通費実費	堀泰洋☎090・8684・4716	主催 武相愛石会

仲間に 定期的開催するサークル活動の会員募集

サークル名・活動内容	活動日時	会場	費用	連絡先	備考(対象等)
書道紅の会 かな文字 実用書	毎月第2・4(日)午前10時～正午	なるせ駅前市民センター他	入会無料・月3500円	安部☎796・4448	初心者大歓迎 見学可
よそおい 手結びで浴衣から留袖まで	月2回(土)午前9時45分～11時45分	生涯学習センター他	入会無料・月1000円	泉春代☎735・5042	随時見学歓迎
日本文学読書サークル「水の音」	毎月第2・4(日)午後1時～3時	町田市民フォーラム3階	入会無料・月1000円	岡本☎726・4157	常に見学歓迎
忠生誠吟会・健康と体力増進に役立つ	月3回(土)午前10時～正午	忠生市民センター	入会無料・月3000円	白石☎736・0877	5月9日、16日無料講習
フラダンスノヘア	月3回(土)午後6時30分～8時	わくわくプラザ町田他	入会無料・月3000円	俣江☎080・3394・4934	お気軽にお越し下さい
武術太極拳 太極拳クラブ悠悠	毎週(土)午後1時～3時	木曾森野コミュニティセンター	入会2000円・月2000円	野中☎793・1248(要電話)	4月22日(土)は無料体験あり
太極拳&気功/吹矢 無料体験OK	毎週(土)午後1時～3時	金井クラブ	入会無料・月3000円	徳永美智子☎736・9350	吹矢は午後3時30分からです
たちばな剣友会 剣道:初心者歓迎	毎週(土)午後6時から、(日)午後7時から	堺中学校武道館	入会3000円・月2000円	實方(ジツカタ)☎771・7008	年長～大人まで・HP有!
山崎ブルーファイアーズ(ミニバス)	毎週(土)・(日)午前9時～正午	山崎小学校	入会500円・月1500円	森宗☎090・7829・3251	小学生対象ミニバスケット
山登りとハイキングを楽しむ会	毎月第1(日)定例会、月3～4回山行	町田市民フォーラム	入会1000円・月500円	町田山百合の会・大野☎791・5031	初心者歓迎です
鶴川歌のアルバム～みんなで歌う会	月1回主に(土)午前10時～11時50分	和光大学ポブリホール鶴川	入会無料・月1000円	村上☎735・5032	5月12日、6月2日に開催
なでしこハーモニー町田女声コーラス	毎週(土)午前10時～正午	成瀬コミュニティセンター他	入会無料・月3000円	松澤☎796・7924	楽しく歌って脳トレを!
植物観察会 かしの木山愛護会主催	毎月第1(土)午前9時30分～正午	かしの木山自然公園	入会無料・月無料	長島☎723・5756	5月は6日(土)です
楽しくビデオ映像を作る 仲間募集!	毎月第3(土)午後1時～5時	生涯学習センター6階	入会無料・月700円	町田映像クラブ鳥井☎090・2311・0328	初心者歓迎・見学参加無料
町田やきもの会 てびねり陶芸教室	毎月第4(土)午後1時～4時	生涯学習センター美術工芸室	入会無料・月1100円	大川原☎090・8681・6553	初心者大歓迎、材料費自費