

催し

青少年コンサート
ベルの響き

直接会場へおいで下さい。
日時 11月25日(土)午後2時
会場 ひなた村カリヨンホール
内容 ミュージックベル等のコンサート、ハンドベルの演奏体験コーナー
出演 桜美林高校ハンドベル・クワイア、子どもセンターばあん・カナモリーナ
問ひなた村 ☎722・5736

福祉講座
ふれあいキャンドルづくり

クリスマスに向けて、ツリーの形をしたキャンドルと好きな形のキャンドルを作りましょう。
対象 小学生以上
日時 12月2日(土)午後2時
会場 ひかり療育園
講師 美術工芸館・寛正二氏
定員 15人(抽選)
費用 500円
申し込み 往復ハガキに住所・氏名・年齢・電話番号・障がい等配慮が必要な方はその旨を明記し、11月20日まで(必着)に、ひかり療育園(〒194・0035、忠生3・6・2、☎794・0730)へ。
11月25日ごろまでに結果を通知します。

国際版画美術館
子ども講座 虫でハンカチを染めてみよう

中南米のサボテンの表面に住むカイガラ虫「コチニール」を使ってハンカチを染めます。
対象 小学生
日時 12月16日(土)午後1時
会場 同館・アトリエ
講師 アーティスト・森陽子氏
定員 15人
費用 300円
申し込み 往復ハガキの往信面に講座名・住所・氏名(1人のみ、ふりがなも)・学年・電話番号を明記し、11月21日まで(必着)に国際版画美術館普及係(〒194・0013、原町4・28・1、☎726・2889)へ。
定員を超えた場合は市内在住及び同館の講座の受講経験が無い方を優先のうえ抽選します。

認知症予防出張講座

脳を鍛えるために日常生活の中で予防や工夫を学びましょう。直接会場へおいで下さい。
対象 市内在住の方
日時 12月5日(火)午前10時
会場 堺市民センター
定員 50人程度(先着順)
講師 (特)認知症予防サポートセンターアドバイザー

口腔ケアと栄養の講習会

お口の健康と低栄養予防についての講習会を開催します。
対象 おおむね60歳以上の方
日時 11月29日(水)、30日(木)午後1時30分～3時
1日のみの参加可。
会場 健康福祉会館4階講習室
定員 100人程度(申し込み順)
申し込み 11月24日までに電話で町田市コールセンター(☎724・5656)へ。
車での来場はご遠慮下さい。
問高齢者福祉課 ☎724・2146

住居のフェア2006

高齢者や障がいをもつ方のために自宅をどのように改修したらよいか無料相談を行います。
直接会場へおいで下さい。
日時 11月18日(土)、19日(日)午前10時～午後5時
会場 ぼつぼ町田
内容 住宅改修相談、改修に関するパネルや現物器具の展示、自然建材の展示・体験、お子さん対象の木工教室(実費負担有)
問(特)町田すまいの会 ☎788・2006、町田市高齢者福祉課 ☎721・0912

子どもマラソン大会

申込締切日が近づきました。お早めにお申し込み下さい。
対象 市内在住、在学の小学2～6年生
期日 12月3日(日)
悪天候の場合は中止。
コース 陸上競技場及び外周路
距離 2年生=1500m 3年生=2000m 4年生=2000m 5・6年生=3000m
申し込み 往復ハガキに「子どもマラソン大会申し込み」と書き、住所・氏名(ふりがな)・性別・学校名・学年・クラス名・電話番号を明記し、返信用にもあて先を書いて、11月26日まで(必着)にスポーツ振興公社へ。
総合体育館の窓口でも申し込みできます(午前8時30分～午後5時、11月30日まで)。
市立小学校で配布される申込書で学校でも申し込みできます(11月14日まで)。
詳細は、大会要項(総合体育館)へ。
定員 15人(申し込み順)
申し込み 11月18日までに電話で忠生がにやら自然館(☎792・1326)へ。
駐車場が狭いため、公共交通機関をご利用下さい。
五川学園子どもクラブ(3歳児館)主催

弓道大会

直接会場へおいで下さい。
対象 市内在住、在勤、在学の小学生以上の方
日時 11月23日(祝)午前10時～午後2時30分(午前9時30分から受付)
会場 総合体育館
費用 300円
競技方法 4ツ矢2回計8射(初心者の方は運動に適した身軽な服装でも可)
問体育協会事務局
市民スポ・レク祭

室内プールのお知らせ

館、サン町田旭体育館、陸上競技場、森野分庁舎内スポーツ課にあります(を)ご覧下さい。また市立小学校でも配布します。
問スポーツ振興公社



町田のまち「50歳情報」
消費生活センター ☎725・8805

日常生活の中の
エレガントマナー

マナーと言うと堅く考えがちですが、相手を思いやり、尊敬する気持ちが大切でお互いに、笑顔で立ち居振る舞いを磨いていけたら良いですね。

姿勢、歩き方は体の健康に、挨拶は心の健康につながります。ちよつと気をつけて毎日を過ごして

【姿勢】
第一印象で姿勢が良いとイメージ的に明るく若々しく積極的な感じをもたらします。第一印象とは、7～10秒で決まり、この印象は、3～5年間固定します。良い姿勢かどうか、壁を利用して立ってチエックしてみましよう。体のゆがみも起こらず、骨も圧迫されず、健康で元気にいられます。
チエック方法は
1、後頭部、両肩、お尻、ふくらはぎ、かかとの全部が壁についていますか?
2、背筋は曲がっていませんか?
あごは、やや引き気味に視線はまっすぐ前を、
普段前かがみの方は、うしろに引く張られる感じがあると思いますが、壁から一歩前に出て10秒ほど正しい姿勢を体験してみてください。

【挨拶】
挨拶は、日常生活の中のコミュニケーションの第一歩です。
立礼の挨拶は三種に分けられます。
1、草礼(会釈)
道などで人にあつたとき、両脇にある手を太ももの上に来る程度、首はまっすぐ、15度前傾で約1秒。
2、行礼(敬礼)
さよなら、ありがとう、日常的にするお辞儀。指先が膝頭に触れる程度、30度前傾で約2秒。
3、真礼(最敬礼)
大切なときに行うお辞儀。直角礼とも言われ、両手の手のひらが膝頭をおおう位、45度前傾で約3秒。
初対面で名刺交換などをする場合、約50センチの距離は保ちましよう。
後ろから呼ばれたら首だけでなく、体と一緒にゆっくり後ろを振り返りましよう。

【歩き方】
歩き方もおしゃれの一つです。美しい姿勢を保つたまま、エレガントに胸を張って歩いてみましよう。
1、視線は、まっすぐ遠くに置き、あごは、やや引き気味に。
2、膝を伸ばし、膝と膝を合わせるように歩く。
3、かかととは、同一線上に来るよう。
4、糸で頭をまっすぐ吊られているように背筋をのばす。
5、物を拾う時、その物の横に立ち片足を引いて腰を下ろし拾いましよう。エレガントなしくまぶら又腰を保護し、ぎっくり腰の回避にもなります。

【わらわら細工教室】
対象 小学5年生以上の方
日時 11月19日(日)午前10時～午後4時(雨天実施)
集合場所 忠生がにやら自然館

【おはなご、いっしょ】
対象 乳幼児とその保護者

【折紙遊び「走れノリス」】
対象 小学生以上
日時 11月16日(木)午後3時30分～5時
【シリーズ企画「トランプ」】
対象 小学生以上(親子参加歓迎)
日時 11月25日(土)午前10時30分～午後2時

【人形劇「プーきち劇場」】
対象 幼児から
日時 11月21日(火)午後3時30分～4時
申し込み 是直接会場(☎710・1475)へ。