

元気高齢者 筋力トレーニング

介護予防の取り組みとして、高齢者に配慮された機器を使用し、専門の知識を有するスタッフが、週2回、約3か月間の運動指導を行います。

左表の日程で行います。

対象 65歳以上の方(70歳以上の方歓迎)で、介護認定を受けていない方。また、原則、全トレーニングに参加可能な方

特にトレーニング初回から連続して4回以上参加できる方。

事前説明会 1月11日(金) 午前10時から市役所本庁舎地下特別会議室で説明会を行います。

定員 各会場20人(抽選)

費用 7500円

申し込み 12月17日までに町田市コールセンター(☎724・5656)へ。

抽選の結果については12月

元気高齢者筋力トレーニング日程表

会場	トレーニング曜日(毎週)	トレーニング時間	トレーニング初日
ワールドウィング町田(森野1-25-19)	水・日曜日	午前10時30分~正午 午後2時30分~4時	1月16日(水)
ワールドウィング町田アネックス相模原(相模原市清新5-24-12)	火・金曜日	午後1時~2時30分 午後2時30分~4時	1月18日(金)

催し

わくわく講座日程表(1月期~3月期)

プログラム名	期間	曜日	定員	送迎	会場
つるし雑講座	1月21日~3月24日(2月11日はお休み)	月曜日(毎週)	15人	あり	小山市民センター
今昔暮らしのなるほど講座	1月22日~3月18日	火曜日(毎週)	20人	なし	健康福祉会館
俳句講座	1月24日~3月20日	木曜日(毎週)	20人	なし	健康福祉会館
脳のトレーニング講座	1月25日~3月21日	金曜日(毎週)	20人	あり	あおぞら会館(成瀬)
発声と歌声講座	1月22日~3月18日	火曜日(毎週)	15人	あり	あおぞら会館(成瀬)
癒しの水墨画講座	1月23日~3月19日	水曜日(毎週)	15人	あり	あおぞら会館(成瀬)
本格大人のぬり絵講座	1月24日~3月27日(3月20日はお休み)	木曜日(毎週)	20人	あり	あおぞら会館(成瀬)

26日ごろまでに郵送で通知します。

持病のある方や医師から運動制限を指導されている方は、安全のため参加できない場合があります。

本事業に1度参加された方は、申し込みできません。

高齢者のための わくわく講座

趣味と仲間づくりのための楽しい教養講座(全9回)です。

右表の日程で行います。

対象 市内在住の65歳以上の方

時間 午後1時30分~3時30分

費用 1回250円程度の実費負担あり

定員を超える申し込みがあったときは、抽選です。申し込み 右表の中から希望のプログラムを選び、12月11日正午~17日に町田市コールセンター(☎724・5656)へ。

結果は12月26日ごろ郵送で

通知します。

送迎についても(人数に制限あり)相談に応じます。

前回(8月~11月期)受講された方は、同一講座の連続参加はできません。

市民企画講座

【「市民力」養成講座】

期日 1月12日、26日、2月16日、23日いずれも土曜日

時間 午後1時30分~4時30分(2月16日は午後6時30分~9時30分)

会場 まちだ中央公民館

内容 行政との「協働・参画」を進めていくうえで欠かせない「市民力」のパワーアップを図り、新しい公共のあり方を考えます。詳細は、公民館や市内各施設で配布しているチラシや、町田市ホームページをご覧ください。

講師 (特)男女共同参画おおた理事・牟田静香氏ほか

町田市民ホール事業

町田市民ホール ☎728・4300 ※電話はおかけ間違いのないようお願いいたします。休館日 第1・3月曜日(祝日のときはその翌日) 受付時間 午前8時30分~午後5時

落合博満講演会

1月25日(金) 午後6時30分開演 1000円、500円 (税込、全席指定) 大学生以下

サイン入り色紙・バット・ボールなど豪華賞品が当たる抽選会もあります。



落合博満氏

12月14日午前8時30分から電話予約受付開始

【日本国憲法は時代遅れか】 期日 1月29日~2月26日

入場希望の方は電話で町田市民ホール(☎728・4300)へ。 初日は電話のみの受付です。

「はるのつた」合唱コンサート

1月19日(土) 午後2時開演 定員 188人(申し込み順)

出演 コール・せせらぎ、混声合唱団BOSCO、サルビア合唱団、ほかからコーラス

予定曲目 蝙蝠のワルツ(ヨハン・シュトラウス作曲)、夢みたものは(木下牧子作曲)、森の道(Bixio作曲)ほか

杉原泰雄氏、沖繩草の根運動共同代表・外間喜明氏、赤い屋根・小野浩氏、ケアマネージャー・星野恵美子氏

やむを得ぬ事情により曲目等を変更する場合もありますので、あらかじめご了承下さい。 6歳以上のお子さんから入場できます。

「はるのつた」合唱コンサート

12月12日正午から電話予約受付開始

入場希望の方は電話で町田市コールセンター(☎724・5656)へ。

国際版画美術館 創作講座 「シルクスクリーン」

シルクスクリーンは、鮮やかな色彩と美しい諧調が魅力の版画技法です。

講師 版画家・天野純治氏 定員 10人

申し込み 往復ハガキの往

市制50周年記念 ポリシヨイ&ロシア国立バレエガラ・コンサート

「はるのつた」合唱コンサート 1月19日(土) 午後2時開演 定員 188人(申し込み順)

「はるのつた」合唱コンサート 12月12日午前8時30分から電話予約受付開始

申し込み 往復ハガキの往

白鳥の湖 第二幕 よりアタージュ、ナヤダーと漁夫、バ・ド・カトル、ちようちようよりアダーシオ、メローディア、タンゴ、カチューシャ、カルカヴァンカ、ドドンキホーテよりゲラン・パほか

「はるのつた」合唱コンサート 12月12日午前8時30分から電話予約受付開始

申し込み 往復ハガキの往



町田市芸術協会(町田シテイオペラ協会)、(財)町田市文化・国際交流財団共催事業

申し込み 往復ハガキの往