

催し・講座

家族介護者教室

対市内在宅高齢者の家族介護者
 日10月18日(水)午後2時~4時
 場鶴川インペリアルビル(能ヶ谷)
 内ストレスマネジメントとコラージュ体験
 定15人(申し込み順)
 申電話で鶴川第2高齢者支援センター(☎737・7292)へ。
 問高齢者福祉課☎724・2140

地域介護予防教室

【認知症予防!カメラ片手にまちさん歩~写真クラブ】
 仲間と散策しながら写真を撮り、お気に入りの風景や花をフォトコレクションとして残します。
 ※プリント代等実費がかかります。
 対市内在住の全回参加できるおむね65歳以上の方
 日10月24日~12月19日の毎週火曜日、午前10時~正午、全9回
 場都営玉川学園3丁目アパート集会室
 定15人(申し込み順)
 申9月15日午前10時から電話で町

田第3高齢者支援センター(☎710・3378)へ。
 ※当日の詳細は、同センターへお問い合わせ下さい。
 問高齢者福祉課☎724・2146

はじめよう シニア健康づくり講座

【キュッとGood!女性体操コース】
 尿失禁の悩みがある方等に、骨盤底筋運動、軽い有酸素運動、筋力トレーニングを行います。介護予防に関するミニ講座もあります。
 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参加できません。
 日11月1日、8日、15日、22日、いずれも水曜日午前10時~11時30分、全4回
 場ティップネス町田(原町田)
 定20人(抽選、結果は10月12日ごろ発送)
 費400円(資料代)
 申9月22日正午~26日にイベントダイアル(☎724・5656)コード170922A)へ。
 問高齢者福祉課☎724・2146

障がい者サービスボランティア養成講座

点訳ボランティア体験講座
 音訳者・音訳校正者・点訳者である成毛由紀子氏に点訳ボランティアの活動について語っていただきます。実際に点字を打つ体験もします。
 対大学生以上の方
 日10月24日(火)午後2時~4時30分
 場中央図書館
 定20人(申し込み順)
 申申込用紙(各市立図書館に有り、町田市立図書館ホームページでダウンロードも可)に氏名(ふりがな)・電話番号を記入し、9月19日午前10時~10月6日午後5時(必着)に、直接またはFAXで中央図書館5階奉仕ルーム(☎728・8220)☎720・5660)へ。

図書館入門講座 バックヤードツアー(選書見学)

本がどのように図書館の蔵書となるのか、通常は公開していない本を選ぶ選定会議の見学や、図書館に本が入ってくる仕組みを紹介します。本に透明な保護シートを貼る装備体験もできます。
 対市内在住、在勤、在学の高校生以上

の方
 日10月19日(木)午前10時15分~11時30分
 場中央図書館
 定10人(申し込み順)
 申9月20日午前10時から直接または電話で同館4階メインカウンター(☎728・8220)へ(2人まで申し込み可)。

参加者募集 町田市こどもマラソン大会

詳細はパンフレット(各市立小学校、総合体育館など市立のスポーツ施設、各市民センター等で配布、町田市ホームページでダウンロードも可)をご覧ください。
 対市内在住、在学、または市内のスポーツチームに所属している小学3~6年生
 日程12月2日(土)
 場市立陸上競技場
 内3・4年生2000m、5・6年生3000m
 申パンフレットに添付の申込書に記入し、直接各市立小学校へ。または10月13日まで(必着)に郵送でスポーツ振興課へ。
 問スポーツ振興課☎724・4036

子どものイベントカレンダー

●町田市民文学館~2歳児あつまれ!「秋」をあそぼ!
 対2歳児とその保護者日9月28日(木)午前10時30分~11時30分場同館2階大会議室内絵本、紙芝居、わらべうた遊び等問同館☎739・3420
 ●ひなた村~キャンプスキルワークショップ(ロープ)
 キャンプなどアウトドアで役立つスキルを習得します対市内在住、在勤、在学の16歳以上の方日10月22日(日)午前10時~午後3時内ロープを

使った遊び場作りを通じて、役立つ結びを体験定15人(申し込み順)費300円申9月15日午前10時から電話でひなた村(☎722・5736)へ
 ●リサイクルガラス砂絵教室
 研磨された安全なリサイクルガラス砂を使用して、リサイクルを学びながら「砂絵教室」を行います対市内在住、在学の小学生とその保護者(小学生1人につき保護者1人まで申し込み可)日10月14日(土)午前10時30分~午後0時30分場子どもセンター

ばお定24人(申し込み順)申9月20日正午~10月4日にイベントダイアル(☎724・5656)コード170920A)へ/申し込みは4人まで(保護者を含む)問3R推進課☎797・0530
 ●スポーツにチャレンジ!
 対市内在住、在学の小学生とその保護者(小学1~3年生は保護者同伴)日10月21日(土)午後0時30分~2時30分場サン町田旭体育館内トランポリンを中心とした複合種目を実施講町田市スポーツ推進委員定60人

(申し込み順)費1人200円(保護者も参加費が必要)申9月21日正午~27日にイベントダイアル(☎724・5656)へ問スポーツ振興課☎724・4036



イベントカレンダー

●市立総合体育館
 【キッズHIPHOPダンス教室】
 対市内在住、在園の5・6歳児日10月13日~11月17日の金曜日(11月3日を除く)、午後4時30分~5時30分、全5回定30人(抽選)費1400円申往復ハガキ(1人1枚)に、必要事項を明記し、9月22日まで(消印有効)に同館へ(同館ホームページで申し込み可)
 【市民体カテスト】
 タオル、ふたのついた飲み物、室内シューズ、運動できる服装を持参し、直接会場へ対市内在住の20歳以上の方日10月7日(土)午前9時~午後2時30分(受け付けは午後1時30分まで)場同館サブアリーナ内新体カテスト、健康測定会等
 問同館☎724・3440
 ●市立室内プール
 【キッズダンス4期】
 対A=小学1~3年生、B=小学4~6年生日10月3日~11月28日の火曜日、A=午後4時30分~5時30分、B=午後5時40分~6時40分、各全9回定各20人(抽選)費各7200円申往復ハガキに必要事項を明記し、9月22日まで(必着)に同プール

へ
 【室内プールのお知らせ】
 第39回町田市民体育祭水泳競技大会のため、10月8日(日)はプールの一般利用はできません(トレーニング室は通常どおり利用可)。なお、大会前日は、50mプールが高水位(1.4m~1.7m)となり、水温が1~2度ほど低くなりますのでご注意ください
 ○スタート専用コースとして開放
 高水位時に、50mプール採暖室側の1コースをスタート専用の練習コースとして開放します対20歳以上の方日10月7日(土)午後6時10分~8時45分費施設利用料申直接スタート専用コース前で受け付け/プールの満水状況により、開放時間が変更となる場合があります。なお、飛び込みには危険が伴いますので、誓約書に署名をお願いします
 問同プール☎792・7761
 ●小野路公園~体操教室
 対40歳以上の方日毎週月・金曜日、①午前10時30分~10時55分②午前11時~11時25分③午後3時~3時25分④午後3時30分~3時55分(曜日、時間によりプログラムが異なる)定①②各12人

③④各16人(申し込み順)費各100円(障がいのある方は50円)申参加当日の午前8時30分から電話で同公園(☎737・3420)へ
 ●相原中央公園~小学生硬式テニス教室
 東京造形大学テニス部の学生と相原テニスクラブメンバーによる初心者向けテニス教室です対市内在住、在学の小学生日9月24日(日)午前9時~正午場同公園テニスコート定20人(申し込み順)費300円申9月21日までに電話で同公園管理事務所(☎772・1449、受付時間=午前9時~午後8時)へ
 ●忠生公園~ネイチャーゲーム
 日10月1日(日)午前9時30分~11時30分(雨天中止)場同公園自然観察センター(忠生がにやら自然館)内ゲームを通じて自然と触れ合う問同公園☎792・1326
 ●小野路宿里山交流館~秋の草花観察会
 日10月6日(金)午前9時30分~午後1時(小雨実施)場同館、小野路の里山講森林インストラクター・池田倫子氏定20人(申し込み順)費1500円(ガイド料、保険料、資料代、昼食代)申9月22日正午からイベントダイ

ル(☎724・5656)コード170922B)へ問同館☎860・4835
 ●町田市自然休暇村~冬の星空観望ツアー
 夕食後、施設内の天体観測棟で講師の説明を聞きながら、星空観望を行います。2日目は、野辺山のベジタポール・ウィズでプラネタリウム観賞と国立天文台の見学をします/添乗員は同行しません。現地係員が対応します対市内在住、在勤、在学の方とその同行者日11月18日(土)午後4時(現地集合)~19日(日)午後1時ごろ解散予定、1泊2日場町田市自然休暇村(長野県南佐久郡川上村)定40人(申し込み順)/最少催行人数20人です費中学生以上8500円、小学生以下6500円(宿泊費・1日目夕食~2日目昼食[3食]・講師料・保険料含む)/旅行条件書、振込先は申込者に別紙でご連絡します旅行企画・実施JWTジャパンウインズツアー(株)、長野県知事登録第2-399号、全国旅行協会会員・長野県旅行業協会会員(長野県佐久市今井533-1、☎0267・66・1268(代))申9月15日午前9時から電話で自然休暇村(☎0120・55・2838)へ(11月8日以降の取り消しはキャンセル料が必要)