

## はつらつ教室

「適正体重にしたい」「生活を改善したい」という方におすすめの教室です。

対象 5月10日現在、64歳以下の市民の方

定員 20人（先着順）

申込み 4月18日(水)から電話で保健センターへ  
※昨年参加した方はご遠慮ください。

### ◆日程および会場など

日時	会場	内容	持ち物
5月10日(休) 午前9時15分～ 正午	スポーツ センター	体重・体脂肪測定・生活状況チェック、体重コントロールと高脂血症予防のポイント、ウォーキング実習	筆記用具・電卓・運動できる服装・運動靴（外履き、上履き）
5月17日(休) 午前9時30分～ 午後0時30分	保健 センター	調理実習 ～カロリーセーブとバランス食について～	筆記用具・三角巾・エプロン・300円（材料費）
5月31日(休) 午前9時30分～ 午後0時30分	保健 センター	調理実習 ～ノンオイル野菜料理～	筆記用具・三角巾・エプロン・300円（材料費）
6月14日(休) 午前10時～正午	スポーツ センター	みんなでウォーキング	筆記用具・運動できる服装・運動靴（外履き、上履き）
6月28日(休) 午前9時30分～ 午後0時30分	保健 センター	調理実習 ～肉と魚をヘルシーに～	筆記用具・三角巾・エプロン・300円（材料費）
7月12日(休) 午前10時～正午	スポーツ センター	みんなでウォーキング	筆記用具・運動できる服装・運動靴（外履き、上履き）
7月26日(休) 午前9時30分～ 正午	保健 センター	体重・体脂肪測定・生活状況チェック、3か月のまとめ	筆記用具・電卓

### ▼はむら少年サッカークラブ

元気いっぱい、友達とサッカーを楽しもう。

土・日曜日、祝日／栄小学校ほか／対象＝小学校4年生以下（年長含む）／月額＝3000円

☎55417136青島

### ▼羽村太極拳グループ

健康は自分でつくるもの、守るもの。見学大歓迎。

毎週土曜日（祝日を除く）午後2時～3時30分／スポーツセンター／対象＝小学生以上／月額＝3000円、入会金＝2000円

0円／講師＝窪田潤／☎09011224128遠藤

### ▼羽村水中健康クラブ（水中運動と水泳）

プールで楽しく運動しませんか。初心者歓迎。無料体験有り。

毎週火曜日午後2時～4時／スイミングセンター／月額＝3000円、入会金＝1500円

☎55515990相原

### ▼せきれい会（水中運動と水泳）

水の浮力を利用して、足・腰にやさしい運動です。初めての方もどうぞ。無料体験有り。

毎週水曜日・1部午前9時～11時・2部午前11時～午後1時／スイミングセンター／月額＝3000円、入会金＝1500円

☎55513702片岡・2部☎5555

### ▼はむら少年サッカークラブ

12842佐藤

私たちと一緒に日常英会話の練習をしませんか。

毎週火曜日午後1時～3時／ゆとろぎ学習室／月額＝3000円、入会金＝1000円

講師＝ニコルス ダイアナ／☎55513482松川

### ▼女性のための英会話

5513994洲巻

毎週木曜日午後1時～2時／羽村ルーテル教会／月額＝3000円

☎090710787伊藤

### ▼羽村市柔道会柔道教室

心身ともに健全で礼儀正しい少年少女を育成します。見学歓迎。

毎週火・木曜日午後7時～8時30分、毎週日曜日午前9時20分～11時30分／スポーツセンター／対象＝小学生以上／月額＝5000円

☎55418362鈴木

### ▼FC VICTORIA PEACH

小学生チームメイト・コーチ募集！

主に月・水・土曜日／武蔵野小学校／月額＝2000円

☎55311062青木（夜間）

ホームページ：http://www.geocities.jp/swmr108/

### ▼サークルリーLY

12842佐藤

0円※保育料＝2時間5000円

☎55518487綿谷

毎週土曜日午後1時～2時

710787伊藤

5000円

710787伊藤

710787伊藤

710787伊藤

710787伊藤

710787伊藤

710787伊藤

710787伊藤

710787伊藤

710787伊藤



どうぶつ公園の仲間たち  
黄金のナマズ登場!

ヨーロッパオオナマズがやってきました。名前のお通り、なんと5m・300kgまで大きくなるそうです。

今は5年目で1m15cmです。白変種の個体で黄金色をしていてとてもきれいです。

4月30日(月)まで愛称を募集しています。

ぜひ、会いに来て  
すてきな名前をつけて  
くださいね。



問合せ 動物公園

4月の休日診療

4月15日(日)	[休日] 小崎クリニック ☎ 554-0188 [準夜] 福生市保健センター ☎ 552-0099 [歯科] 野崎歯科クリニック ☎ 555-3316
4月22日(日)	[休日] わかくさ医院 ☎ 579-0311 [準夜] 福生市保健センター ☎ 552-0099 [歯科] 中野歯科医院 ☎ 554-7053
4月29日(日) 昭和の日	[休日] 山川医院 ☎ 554-3111 [準夜] 平日夜間急患センター ☎ 555-9999 [歯科] つしま歯科医院 ☎ 579-1800
4月30日(月) 振替休日	[休日] 羽村相互診療所 ☎ 554-5420 [準夜] 新井クリニック(瑞穂町) ☎ 557-0018 [歯科] 羽中歯科クリニック ☎ 554-2202

[休日][歯科] … 午前9時～午後5時 [準夜] … 午後5時～10時  
※各医院によって受付時間が異なる場合があります。  
注意してください。 問合せ 保健センター

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
市土・日開庁 15 ゆ 子ども映画会 午前10時30分～ 動 バードショー 午前11時～ 午後1時30分～ 羽村取水堰 第一水門開放 午前10時～午後4時	16 ☐ [休] 臨時休館日	17 ☒ [休] 館内整理日 ☐ お好み講座 (民踊) 午後0時30分～	18 東 スポーツの日 (なわとび) 午後3時受付	19 ☐ お好み講座 (華道) 午前10時～	20 ☐ お好み講座 (碁・将棋・俳句) 午前10時～	市土・日開庁 21 ☒ 小学生向けお はなし会 午前11 時～/子ども放 送局 午前11時～ 羽村取水堰 第一水門開放 午前10時～午後4時 動 こいのぼり飾り (5月6日(日)まで)
市土・日開庁 22 羽村取水堰 第一水門開放 午前10時～午後4時	23	24 ☐ お好み講座 (民踊) 午後0時30分～	25 東 スポーツの日 (ドッジボール) 午後3時受付	26	27 ☐ お好み講座 (碁・将棋) 午前10時～	市土・日開庁 28 ☒ 子ども放送局 午前11時～ ☒ 子ども読書 の日 午前11時～
昭和の日 市土・日開庁 29	振替休日 30	≡はむら花と水のまつり≡ ☐後期チューリップまつり 期 間 4月22日(日)まで 時 間 午前10時～午後5時 会 場 根がらみ前水田				児童文学講演会 漆原智良と立松和平 児童文学を楽しむ～自然と子ども語る～ ▷日 時 4月19日(日)午後2時～ ▷会 場 ゆとろぎ大ホール 漆原智良の世界・山中桃子原画展 ～風になったヤギ～ ▷期 間 4月17日(火)～30日(月)

- |                            |                             |                             |
|----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 市 市役所(土・日) ☎ 555-1111      | ☐ コミュニティセンター ☎ 554-8584     | 中 中央児童館(金) ☎ 554-4552       |
| 羽村駅西口連絡所(土・日) ☎ 554-8320   | 福 福祉センター ☎ 554-0304         | 西 西児童館(火) ☎ 554-7578        |
| 三矢会館連絡所(土・日) ☎ 554-8214    | い いこいの里(月の最終日曜日) ☎ 578-0678 | 東 東児童館(月) ☎ 570-7751        |
| 小作台連絡所(土・日) ☎ 554-9656     | 介 地域包括支援センター                | 産 産業福祉センター(月) ☎ 570-0144    |
| 生涯学習センターゆとろぎ(月) ☎ 570-0707 | 市役所内(土・日) ☎ 579-7785        | リ リサイクルセンター(土・日) ☎ 578-1211 |
| 図書館(月) ☎ 554-2280          | 地域包括支援センター相談連絡所             | 消 消費生活センター(土・日) ☎ 555-1111  |
| スポーツセンター(月) ☎ 555-0033     | いこいの里 ☎ 579-0151            | 区 羽村駅西口土地区画整理事務所(土・日)       |
| スイミングセンター(月) ☎ 579-3210    | 羽村園 ☎ 555-8815              | ☎ 570-7474                  |
| 弓道場(月) ☎ 555-9255          | 保健センター(土・日) ☎ 555-1111      | 農 農産物直売所 ☎ 579-5467         |
| 郷土博物館(月) ☎ 558-2561        | 平日夜間急患センター ☎ 555-9999       | 動 動物公園(月) ☎ 579-4041        |
| 水道事務所(土・日) ☎ 554-2269      | 子ども家庭支援センター(土・日) ☎ 578-2882 | 休 自然休暇村 ☎ 0551-48-4017      |

※( )内は休館日



平成19(2007)年4月15日発行 第707号  
URL = http://www.city.hamura.tokyo.jp  
〒205-8601 東京都羽村市緑ヶ丘5-2-1 ☎ 042-555-1111 FAX 042-554-2921