

骨太教室 丈夫な骨を保ち
ましょう！

栄養編

からだがよろこぶ 骨のアンチエイジングメニュー

カルシウムの吸収を高める「お助け栄養素」をたっぷり盛り込んで、骨を丈夫に。からだの中からアンチエイジング対策をしましょう。

▼日時 9月5日(水)午前9時30分～午後0時30分／会場 保健センター／対象 市内在住の方／定員 30人(先着順)

／参加費 300円(材料費)／持ち物 三角巾・エプロン・筆記用具・健康手帳(持っている方)／申込み 8月1日(水)から、電話または直接保健センターへ

※みそ汁の塩分測定を希望する方は、みそ汁50mlを持参してください。

医師編

骨の健康づくり／骨粗しょう症について正しく知ろう！

整形外科医が骨粗しょう症の仕組みや予防、最近の治療法について分かりやすく話します。

▼日時 9月13日(木)午後1時～3時／会場 ゆとりぎ講座室1／対象 市内在住の方／定員 70人(先着順)／参加費 無料／持ち物 筆記用具

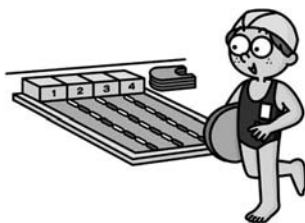
／講師 山田学さん(羽村整形外科リウマチ科クリニック長)／申込み 8月1日(水)から、電話または直接保健センターへ

スイミングセンター

☎579-3210

8月5日(日)の利用時間

羽村市総合体育大会を行うため、8月5日(日)午前9時～午後3時は、プールの一般利用ができません。
皆さんのご理解とご協力をお願いします。



◆ スイミングセンター教室案内 ◆

問合せ スイミングセンター ☎ 579-3210

教室名	対 象	日 時	定 員 (先着順)	参加費
幼児水泳教室 (水曜日)	4～6歳の方	9月5日(水)～26日(水)の毎週水曜日 (全4回) 午後3時～3時50分	20人	3,500円
幼児水泳教室 (木曜日)	3～6歳の方	9月6日(木)～27日(木)の毎週木曜日 (全4回) 午後3時～3時50分	20人	3,500円
幼児水泳教室 (金曜日)	4～6歳の方	9月7日(金)～28日(金)の毎週金曜日 (全4回) 午後4時～4時50分	20人	3,500円
小学生水泳教室 (水曜日)	小学生(中級は16歳以上の保護者の送迎が必要)	9月5日(水)～26日(水)の毎週水曜日(全4回) 初級…午後4時～4時50分 中級…午後5時～5時50分	各40人	3,000円
小学生水泳教室 (金曜日)	小学生(16歳以上の保護者の送迎が必要)	9月7日(金)～28日(金)の毎週金曜日 (全4回) 初・中級…午後5時～5時50分 中・上級…午後6時～6時50分	各20人	3,000円
小学生水泳教室 (土曜日)	小学生	9月1日(土)～22日(土)の毎週土曜日 (全4回) A…午前11時～午後0時50分 B…午後2時～3時50分	各100人	3,500円
小学生水泳教室 (日曜日)【初級・中級】	小学生	9月2日(日)～23日(日)の毎週日曜日 (全4回) 午前11時～午後0時50分	各20人	3,500円
大人水泳教室	中学生以上(中学生は16歳以上の保護者の送迎が必要)	9月9日(日)～30日(日)の毎週日曜日 (全4回) 午後7時～8時50分	40人	3,500円
かんたんスイム& 健康ウォーキング	20歳以上の方	9月4日(火)～25日(火)の毎週火曜日 (全4回) 午後1時～1時50分	20人	2,000円

各教室の申込み

いずれも、8月7日(火)午前9時～19日(日)午後10時に、スイミングセンターまたはスポーツセンターにある申込用紙に必要事項を記入し、直接スイミングセンターへ

※参加費には「全4回分の入場料・保険料」が含まれています。

※クラス内容など詳しくは、スイミングセンターホームページをご覧ください。



☎ 554-4552
☎ 554-7578
☎ 570-7751
☎ 554-2280
☎ 570-0707
☎ 555-0013

(金) 554-4552
(火) 554-7578
(木) 570-7751
(月) 554-2280
(月) 570-0707
(月) 555-0013

館 児童館
館 児童館
館 児童館
館 児童館
館 児童館
館 児童館

中 央 児 童 館
西 児 童 館
東 児 童 館
図 書 館
ゆ と 上 公 園
水 上 公 園

※()内は休館日

西児童館

■「気球サンプルをふわふわ飛ばそう」
〜宇宙観測でも使われているよ〜

日時 8月22日(水)午前11時〜正午

対象 幼児〜18歳までの方(幼児は保護者の付添いが必要)

定員 30人(先着順)

参加費 無料(JAXA宇宙教育センター実践活動支援制度利用)

申込み 8月1日(水)〜20日(月)午前9時〜午後5時までに、本人が電話または直接西児童館へ



東児童館

■おえかきコンテスト

〜児童館で描いた絵をコンテストに出してみよう〜

児童館で絵を描いて応募してください。来館者みんなで投票します。

応募期間 8月1日(水)〜15日(水)

投票期間 8月17日(金)〜22日(水)

結果発表 8月24日(金)

対象 小学生

申込み 応募期間中に、直接東児童館へ

■児童館の怪談

児童館全体を使った肝試しをします。

日時 8月4日(土)午後1時30分〜3時

対象 小学生以上

申込み 当日、午後1時から直接東児童館へ



■手作り教室「ぎょうざピザを作ろう」

日時 8月20日(月)午前10時〜11時30分

対象 市内在住の小学生

定員 20人(先着順)

参加費 90円

持ち物 エプロン・三角巾・うわばき

手拭きタオル・飲み物(お茶)

申込み 8月10日(金)〜17日(金)午前9時から午後4時30分までに、本人が電話または直接東児童館へ

■手作りおもちゃ教室

〜かんたんアニメ〜

日時 8月11日(土)

①午前10時〜②午後1時〜

対象 幼児(保護者同伴)〜小学校低学年

参加費 無料

講師 ボランティア「ねじまわし」

※直接東児童館へお越しください。

図書館

楽しいおはなしをします。友だちと一緒に来てください。保護者の方も楽しみましょう。

■幼児向けおはなし会

「あおいやどかり」などの絵本の読み聞かせをします。

日時 8月4日(土)午前11時〜

■小学生向け夜のおはなし会

暑い夏の夜にちよつと「ヒヤッ」とするようなこわいおはなしをします。

日時 8月24日(金)午後7時〜

対象 原則小学生(保護者の付添いが必要)

申込み 8月1日(水)午前10時から、電話または直接図書館へ

入場料 いずれも無料

※直接図書館へお越しください。

ゆとりぎ

■子ども映画会

日時 8月12日(日)午前10時30分〜11時30分

入場料 無料

上映作品 七つのほし／ちびまる子ちゃん 自習時間大好き／おおきなな／チップとタツプあひるのぼうやが

あぶないよ(変更の場合あり)

運営協力 羽村映画クラブ

※直接ゆとりぎへお越しください。

水上公園

開園期間 9月2日(日)までの午前10時〜午後6時

利用料金

□子ども(中学生以下) ……2時間100円、1日券2000円

□大人 ……2時間3000円、1日券6000円

※小学校2年生以下のお子さんは、保護者(16歳以上)の付添いが必要です。

※小学校2年生以下のお子さんは、保護者(16歳以上)の付添いが必要です。