

子育て応援コース

1歳児教室「1歳ちゃん集まれ〜!」

8月の開催日

日時 8月22日(火)午前10時30分〜11時45分(受け午前10時〜)

会場 保健センター

対象 市内在住の1歳から1歳2か月になるお子さんとその保護者(初めて参加する方に限ります)

※対象のお子さんのみ参加できます。兄弟姉妹などの参加はできません。

内容 1歳児の特徴、生活リズム、卒乳、遊び方、事故予防についてなど

持ち物 母子健康手帳

申込み・問合せ 事前に、電話または直接保健センター(内子育て相談課相談係☎693へ)(土・日曜日、祝日を除く午前8時30分〜午後5時)

ママも子どももパパだーい好き♡
モテパパ育成講座

ママを支える共感力アップのための話と、遊びを通して子どもとのコミュニケーションのとり方を学ぶ、パパ向け講座です。家族みんなで楽しめる内容ですので、パパ以外の参加も大歓迎です。家族ともっと仲良くなりたいパパ、そんなパパを応援したいママ、ぜひ参加してください!

日時 10月1日(日)午前10時〜午後0時30分

会場 ゆとりぎ3階創作室1

対象 未就学児を子育て中のパパ、ママ(パパ向けの内容が中心)

※遊びの実践がありますので、お子さんも一緒に参加してください(一時保育なし)。

定員 20家族(先着順)

参加費 無料

内容 共感力アップでモテパパになろう(講話) / Let's enjoy! パパ遊び(親子遊びの実践) / 意見交換 など

講師 須摩智佳子さん(羽村市子ども家庭支援センター臨床心理士)、男性保育士の会「ホップの会」所属保育士

申込み 8月16日(水)から、電話または直接子ども家庭支援センターまたはゆとりぎへ

問合せ 子ども家庭支援センター(土・日曜日、祝日を除く午前8時30分〜午後5時) ☎578

12882 / ゆとりぎ(月曜日を除く午前9時〜午後5時) ☎570-0707

愛情\ギョッ/と
ず〜っと
はむら



▲昨年の講座の様子

国際理解講座

「好奇心から始まる国際理解」

インターネットの普及、交通手段の発達などを背景に世界との距離が縮まり、さまざまな分野で国際化が急速に進む現代社会。他国の生活や文化、歴史、社会構造などを理解することは、改めて世界の中の日本を知ることにもつながります。好奇心とともに世界の今をゆとりぎで学びませんか。今回の講座では、杏林大学副学長のポール・スノードンさんを講師に招き、国際理解の総論と「イギリス」について学びます。

日時 10月1日(日)午後2時〜4時

会場 ゆとりぎ2階講座室1

定員 70人(市内在住の方優先・申込多数の場合

は抽選)

参加費 無料

持ち物 筆記用具

講師 ポール・スノードンさん(杏林大学副学長)

申込み 8月15日(火)〜9月15日(金)(月曜日を除く)の午前9時から午後5時までに、電話または直接ゆとりぎ、または市役所電子申請サービスへ

問合せ ゆとりぎ ☎570-0707



▲ポール・スノードンさん



▲電子申請 QR コード

60歳以上のウォーキング&ランニング

この事業は(公財)東京都スポーツ文化事業団が支援しています。

60歳以上のシニア世代を対象に行う歩き方・走り方講座で、姿勢づくりやストレッチなどの練習方法、おすすめの食事なども含め、総合的にレクチャーします。各種マラソン大会を目指し、基礎体力・走力を高めます。

日程 全10回開催、月2回ペースで9月〜平成30年1月

※初回は9月9日(土)午前9時15分〜正午(雨天時は翌日10日(日)の同時刻に延期)で、正しい歩き方とストレッチについて説明します。

※2回目以降の日程は現在未定、各回によって終了時間が異なりますが、午前中には終了の予定です。

四季のウォーキング 両国国技館から浅草を経て世界一高いタワー「東京スカイツリー」へ

両国駅から大相撲九月場所(9月10日(日)〜24日(日))が行われる両国国技館、浅草を経て、高さ634mの世界一高いタワー「東京スカイツリー」までウォーキングします。

日時 9月16日(土)午前9時15分〜正午ごろ(荒天中止・小雨決行)

集合・受付 JR総武線両国駅(西口)午前9時15分集合、

受付後、随時スタート(約5kmのコース)

※直接集合場所へお越しください。

※小作・羽村駅の改札口にも役員がいます(小作駅午前7時45分・羽村駅午前7時47分発の立川行き電車で乗車予定)。

※往路(参考) 小作・羽村駅(JR青梅線・立川行き) ⇨立川駅(JR中央線・中央特快東京行き)に乗り換え ⇨御茶ノ水駅

会場 富士見公園クラブハウス前に集合(初回)

※各回によって会場が変わります。

対象 60歳以上の方(医師から運動を禁止されていない方)

定員 20人(先着順)

参加費(1回) はむすぽ会員:無料、会員外:500円

持ち物 動きやすい服装・運動靴

指導者 山田洋一さん(ランニング学会認定指導員)

主催 (一社) はむら総合型スポーツクラブはむすぽ

申込み・問合せ 8月15日(火)〜9月8日(金)に、直接はむら総合型スポーツクラブはむすぽ窓口(スポーツセンター1階)へ

☎519-5712(受付時間は火〜金曜日の午後1時〜4時)

(JR総武線・津田沼行きに乗り換え) ⇨両国駅午前9時1分着(小作駅から920円、羽村駅から800円(片道))

対象 1人で歩ける健康な方(小学生以下のお子さんは、保護者の同伴が必要)

参加費 小学生以上300円、未就学児100円(保険料込み)

当日集金)

※往復の交通費・昼食代などは個人負担となります。

服装・持ち物 歩きやすい服装・靴・携帯電話(持っている方)・

雨具・飲み物・保険証の写しなど

当日連絡先 ☎080-4325-1295(午前7時〜解散時)

共催 羽村市教育委員会・羽村市スポーツ推進委員協議会

問合せ スポーツセンター ☎555-0033

転倒予防・体力向上教室

いつまでも元気に暮らしたいと思いませんか。転倒予防と体力づくりのための話や自宅でもできる体操を紹介します。

体力に自信のない方でも無理なく学ぶことができる内容です。

日時 9月22日(金)・29日(金)、10月6日(金)・13日(金)の午後1時30分〜3時30分(全4回コース)

会場 フレッシュランド西多摩体育館

対象 市内在住の65歳以上の方

定員 30人(先着順)

服装・持ち物 運動できる服装・室内専用靴・汗拭きタオル・飲み物

申込み・問合せ 事前に、電話または直接高齢福祉介護課高齢福祉係☎178へ(土・日曜日、祝日を除く午前8時30分〜午後5時)

