

子育て応援コース

1歳児教室
「1歳ちゃん集まれ〜!」

3月の開催日

日時 3月26日(月)午前10時30分〜11時45分(受付は午前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せん。兄弟姉妹などの参加はできません。

参加費 無料

持ち物 母子健康手帳

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



▲ 1歳児教室の様子

ハロー赤ちゃんクラス
(両親学級)

日時 4月21日(土)①午前10時〜正午、②午後2時〜4時

※申込時に①または②のどちらかを選んでください。

会場 保健センター

対象 市内在住の妊婦およびその家族(1人での参加も可)

定員 各回15組(先着順)

参加費 無料

持ち物 母子健康手帳・父親ハンドブック・筆記用具

内容 赤ちゃんの入浴、おむつ交換の仕方、ミルクの作り方など

共通事項

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

愛情\ギョッ/と
ず〜っと
はむら

健康料理講習会

糖質の上手なとり方〜糖尿病予防〜

血糖値が上昇しにくい糖質のとり方のコツと、家族も一緒に楽しめる糖質控えめメニューを紹介します。

日時 4月25日(水)午前9時30分〜午後0時30分

会場 保健センター

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)

※みそ汁塩分測定を希望する方は、みそ汁50mlを持参してください。

内容 健康講座(糖尿病予防)と調理実習

申込み・問合せ 3月16日(金)から、電話または直接保健センター ☎ 625へ

※土・日曜日、祝日を除く午前8時30分〜午後5時です。



羽村市市民提案型協働事業
はむら市民ギャラリー

はむら市民ギャラリーは文化芸術の振興を目的に市民が自主的に管理・運営する市民ギャラリーです。

第二十二回作品展

花工房第11回作品展「花大好き仲間展」

花工房インストラクターの高橋知津子さんの指導のもと、15人の仲間たちが押花作りに時間を掛け、その押花を使い絵画のように作品を完成させました。

花いっぱい市民ギャラリーにお出掛けください。

日時 3月18日(月)〜25日(日)の午前10時〜午後5時(最終日は午後3時まで)

※3月19日(月)は休館日です。

会場 コミュニティセンター2階談話ホール

主催 はむら市民ギャラリー

問合せ 市民ギャラリー運営委員会(伊藤) ☎ 090-6533-0229

四季のウォーク 〃〃 太宰治が暮らした三鷹界隈へ

20人程度のグループに分かれ、太宰治が暮らし歩き執筆した三鷹周辺を、時空を超えて足跡を感じながらウォーキングします(三鷹駅スタート・ゴール)。

日時 3月24日(土)午前8時40分〜11時ごろ(荒天中止・小雨決行)

集合・受付 JR三鷹駅南口午前8時40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分発、羽村駅午前7時47分発の立川行きの電車で乗車予定)。

※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)

はじめよう！健康体操

運動の効果をもっと感じるためにはポイントがあった！普段慣れ親しんだ動きをもっと効果的に、効率良く動かすために一つ一つの動きを解説していきます。また、運動すると何が良いの？などの講義を中心に行います。

これから運動を始めたい、健康体操ってどんなもの？と思う方もぜひ参加してください。

日時 4月1日(日)午前10時〜11時30分

会場 スポーツセンター2階トレーニングルームスタジオ

対象 中学生以上

参加費 市内在住・在勤の方：150円(中学

京行き) ⇨三鷹駅午前8時30分着(小作・羽村駅から片道470円)

対象 1人で歩ける方(小学生以下のお子さんは、保護者の同伴が必要です)

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

当日連絡先 ☎080-4325-1295

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

生70円、市外の方：220円(中学生110円)

持ち物 室内用運動靴・タオル・ふた付きの飲み物

講師 スポーツ推進課職員、NPO法人羽村市体育協会スポーツトレーナー

主催 NPO法人羽村市体育協会

申込み スポーツセンター1階券売機で個人利用券を購入または回数券を直接2階トレーニングルームへ

問合せ NPO法人羽村市体育協会☎555-1698(月曜日を除く午前9時〜午後4時)



企画展「こいのぼりと五月人形」

こいのぼりや五月人形は、男の子が健やかで、立派に育つようにとの願いを込め、贈られるものです。

今回の企画展では、こいのぼりにスポットを当てました。小さきまざまなこいのぼりが館内・外で泳ぎます。そのほか、五月人形なども展示します。

旧下田家住宅のこいのぼりは、4月24日(火)からです。ぜひお越しください。

日時 3月24日(土)〜5月13日(日)の午前9時〜午後5時(旧下田家住宅は午後4時まで)

※月曜日は休館です。4月30日(月・祝)は開館します。

会場 企画展コーナー・オリエンテーションホール・旧下田家住宅

入館料 無料

問合せ 郷土博物館☎558-2561



▲大型こいのぼり



◀五月人形