

特に記載がない場合の受付時間は土・日曜日、祝日、年末年始を除く午前8時30分～午後5時です。申込みの記載がない場合は直接会場へ。費用の記載がない場合は無料です。

杏林大学共催 運動健康増進プログラム 体力チェックと運動講座

体力測定と、今後の生活に役立つ運動の方法をアドバイスします。

日時 6月10日(土)
午前コース：午前10時～正午／午後コース：午後1時30分～3時30分
※いずれかを選択してください。

対象 4月1日現在20～79歳で、市内在住の医師に運動を制限されていない方
会場 S&Dスポーツアリーナ羽村(スポーツセンター)2階会議室 第3ホール

内容 【共通項目】血圧測定、握力測定、体組成測定、長座体前屈、上体起こし
【20～64歳】立ち幅跳び、反復横跳び、急歩(男性：1500m、女性：1000m)
【65～79歳】開眼片足立ち・10m障害物歩行・6分間歩行

妊娠・出産に伴う不調を感じている方へ 妊産婦メンタルヘルス相談を ご利用ください

日時 6月28日(水) ①午後1時30分～②午後2時③午後2時30分～

会場 保健センター
対象 市内在住の妊産婦とその家族(妊娠～産後1年程度の方)
※市外在住で羽村市に里帰り中、保育が必要な方は、相談してください。

もくもく教室 離乳食生後7か月以降講座

日時 6月14日(水)午前10時～11時15分
会場 保健センター

対象 令和4年7月16日～11月30日生まれた乳児の保護者
定員 10人(申込順)
内容 離乳食作りのポイント(講義)
離乳食調理デモンストラーション
離乳食と育児についての相談
※可能な限りお子さんを預けて参加してください。

講師 石井 博之さん・相原 圭太さん(理学療法士)・楠田 美奈さん(健康運動指導士)

申込み・問合せ 5月16日(火)～6月7日(水)に、電話または直接、健康課(☎625またはS&Dスポーツアリーナ羽村へ☎555-0033)
メンズキッチン たんぱく質しっかりひと工夫ごはん

日時 6月20日(火)午前10時～午後0時30分
会場 保健センター
対象 市内在住の男性
定員 12人(申込順)
費用 300円(調理実習代)
持ち物 筆記用具、エプロン、バンドナ、健康手帳(持っている方)
内容 健康講座、調理実習
申込み・問合せ 5月16日(火)から、電話またはEメールで、健康課(保健センター内)☎625へ
✉s30500@city.hamura.tokyo.jp
※メールで申し込みの場合は、件名に「メンズキッチン参加希望」、本文に「①住所②氏名③年齢④日中連絡のつく電話番号」を記入してください。

申込み・問合せ 午前9時～午後5時に、電話で、子育て相談課母子保健・相談係☎696へ

児童館でベビーマッサージ

赤ちゃんの全身をマッサージして親子のスキンシップを楽しめます。洋服を着たまま参加できます。
日時 5月29日(月)午前10時30分～11時30分
対象 2～6か月の乳児と保護者
定員 5組(申込順)
持ち物 バスタオル
申込み・問合せ 5月17日(水)からの午前9時～午後5時(火曜日を除く)に、電話または直接、西児童館へ☎554-7578

親子であそぼ!

わんわんひろば

手遊びや歌・体操を通して親子の触れ合いを楽しみながら、子育て仲間をつくりませんか。

Table with 3 columns: 日程, 会場, 対象. 6月6日(火) 東児童館, 6月14日(水) 西児童館

対象 8か月までの乳児と保護者

こぐまひろば

親子で一緒に楽しみながら、子ども同士でお友だちをつくり、親同士の交流を図ります。

Table with 3 columns: 日程, 会場, 対象. 6月1日(木) 中央児童館, 6月21日(水) 西児童館

対象 9か月～2歳未満の乳幼児と保護者

キラキラポケット

親子で体操や手遊び・工作などをして遊びます。

Table with 3 columns: 日程, 会場, 対象. 6月7日(水) 西児童館, 6月20日(火) 東児童館, 6月22日(木) 中央児童館

対象 2歳～就学前のお子さん

はむら家族プロジェクト

「はむら家族プロジェクト」に参加した「はむら家族」を紹介します。今回は「角田さんファミリー」です。

撮影場所 かめのご児童公園

角田さんから一言

娘が1歳半のときに引っ越してきた羽村市。小さいころから遊んでいたかめのご児童公園で、この大きなお山の滑り台の、ホチキスの針のようなはしごを、上手にすいすいと登る娘の姿を見て、その成長に驚かされました。

春には桜の枝に手が届きそうで、「きれいだね」って。羽村市の豊かな自然に触れながら、これからものびのびと育てほしいです。

※羽村市の魅力や「はむら家族」の写真などを、市公式PRサイトで公開しています。詳しくは「愛情はむら」で検索してください。

問合せ 秘書広報課広報・シティプロモーション係☎337



愛情はむら 検索

令和5年度 春季花いっぱいコンクール審査結果

問合せ 産業振興課商工観光係☎657 / 観光協会☎555-9667



▲小作台西町内会



▲さかえ幼稚園



▲小作台小学校



▲五ノ神中町内会

- 町内会・自治会・事業所・学校・幼稚園(街路の部)
最優秀賞 さかえ幼稚園・小作台西町内会
優秀賞 間坂第一町内会
町内会・自治会・事業所【花壇の部】
最優秀賞 五ノ神中町内会
優秀賞 本町第一町内会
学校・幼稚園・保育園の部
最優秀賞 小作台小学校
優秀賞 羽村第二中学校

このコンクールは令和4年11月13日(日)に行った秋の花いっぱい運動で植えたパンジーとビオラを審査したものです。優良賞など詳しくは、市公式サイトをご覧ください。



共通事項 各日午前10時から30分程度・12組(先着順) ※参加希望の方は当日、直接会場へ
中央児童館☎554-4552 西児童館☎554-7578 東児童館☎570-7751