

介護教室(講演会) 「介護保険と 施設のはなし」



- ▽日時 2月26日(金) 午後1時30分～3時
- ▽場所 あきる野ルピア3階産業情報研修室
- ▽内容 介護認定のことや介護サービスを利用するにはどうしたらよいかなど、介護保険と施設についての講演です。
- ▽講師 介護支援専門員、施設相談員
- ▽対象 市内在住・在勤の方
- ▽定員 30人(申込み順)

第7回中学生 「東京駅伝」大会開催

- 健康増進や持久力などの体力向上、スポーツの振興、競技力の向上を目的とした、東京都教育委員会主催による区市町村対抗の駅伝大会です。本市からも中学校2年生の選抜チームが男女1チームずつ参加します。代表選手の活躍と襷をつなぐ姿を会場で応援してください。
- ▽日時 2月7日(日)
- 開会式：午前9時30分
- 閉会式：午後4時
- ※荒天中止(延期なし)
- ▽場所 味の素スタジアム・都立武蔵野の森公園特設周回コース(調布市西町376-1)
- 3、京王線飛田給駅から徒歩約5分)
- ※会場へは公共交通機関をご利用ください。

- ▽申込み方法 2月2日(火)から電話で申し込んでください。
- ▽申込み 在宅介護支援センター和敬園(☎558・7012)
- ▽問合せ 高齢者支援課高齢者支援係

めざせ健康あきる野21 ウォーキング講習会 (子育て編)『歩育』 のすすめ～歩いて 育てる心とからだ～



- 今の子どもたちは歩く機会が少なくなっています。
- 親子で楽しく歩く工夫について体験学習
- ▽講師 山羽教文さん(日本ウォーキング協会)
- ▽対象 市内在住・在勤の子育て中の保護者
- ▽定員 30人(申込み順)
- ▽持ち物など 筆記用具、飲み物、運動できる服装・靴
- ▽費用 無料
- ▽その他 講座中、健康課職員

▽競技内容

- 女子の部：午前10時スタート、16区間30キロ
- 男子の部：午後1時スタート、17区間42・195キロ
- ▽問合せ 指導室指導係(直通558・2431)

あきる野市 生涯学習シンポジウム 「大人・子どもの全てが 輝く生涯学習」～人と人 心をつなぐ地域の力～

- 地域と行政の協働や世代を超えた絆を深める活動などの事例から、地域づくりやまちづくりにおける生涯学習について市民の皆さんと考えます。
- ▽日時 3月5日(土) 午後1時～4時
- ▽場所 あきる野ルピア3階ルピアホール

『歩育』とは「歩いて、体で学ぶ直接体験を通じて子どもたちの豊かな心、生きる力を育てる」基礎教育です。『歩育』をヒントに、親子で歩いて健康づくりを始めませんか。

- ▽日時 2月23日(火) 午前10時～正午
- ▽場所 秋川ふれあいセンターとその周辺
- ▽内容 『歩育』について講義と実技
- 今、なぜ『歩育』が必要なのか
- 『歩育』について講義と実技
- ▽申込み方法 2月2日(火)から電話で申し込んでください。
- ▽申込み・問合せ 健康課健康づくり係(直通558・1183)

めざせ健康 あきる野21講座 腸内環境エクササイズ を試してみませんか!

- 便秘やポッコリお腹で悩んでいませんか。腸内環境を改善することで体の不調が整えられ健康増進につながります。
- ▽日時・場所 ①2月29日(月) 午後2時～3時
- ②3月2日(水) 午後2時～3時
- ③3月2日(水) 午後2時～3時
- ④3月5日(土) 午後1時～3時
- ⑤3月5日(土) 午後1時～3時
- ▽申込み方法 2月2日(火)から電話で申し込んでください。
- ▽申込み・問合せ 健康課健康づくり係(直通558・1183)

▽基調講演 丹治充さん(あきる野市教育委員、東海大学菅生高等学校中等部校長)

- ▽パネリスト 濱川喜巨さん(多摩川幼稚園園長)、持田祐一さん(上村遊び広場代表)、石川有美さん(多西放課後子ども教室運営コーディネーター)
- ▽コーディネーター 瀬沼克彰さん(桜美林大学名誉教授)



や市民ボランティアがお子さんを預かりする「ちよこつとサポート」を実施します。対象は満1歳から未就学児まで、定員は10人です。希望される方は、申込み時に申し出てください。

- 30分、あきる野ルピア3階ルピアホール
- ②3月2日(水) 午後2時～3時
- ③3月2日(水) 午後2時～3時
- ④3月5日(土) 午後1時～3時
- ⑤3月5日(土) 午後1時～3時
- ▽申込み方法 2月2日(火)から電話で申し込んでください。
- ▽申込み・問合せ 健康課健康づくり係(直通558・1183)

▽特別演奏 小島康平さん(津軽三味線世界大会優勝者)の津軽三味線演奏

- ▽定員 150人(当日受付、申込み順)
- ▽費用 無料
- ▽その他 手話通訳を行います。
- ▽企画・運営 生涯学習コーディネーターの会
- ▽問合せ 生涯学習スポーツ課 生涯学習係(直通558・2438)

市民ふれあい塾

- 生涯学習コーディネーターの会との協働により開催します。
- ▽女性初心者のためのさわやか麻雀教室(頭と指を使って楽しく、老化防止にも！)おしゃべりしながら『頭の体操』感覚で、麻雀を楽しみましょう。

小宮ふるさと自然体験学校主催 森っこサンちゃんクラブ 「森の手入れ体験」



- 今回は、森に入り、木を切るなどの森の手入れをする体験後、森の恵み(薪)でドラム缶風呂に入ります。自分たちが住むまちの自然を大切に、その恵みをもらしましょう。
- ▽日時 2月21日(日) 午前10時～午後3時ごろ
- ▽場所 小宮ふるさと自然体験学校(現地集合・現地解散)
- ▽対象 市内在住の小学校4年生～6年生
- ▽定員 10人(申込み順)

秋川ファーマーズセンター 臨時休業について

- ▽休業日 2月8日(月)・9日(火)
- ▽問合せ 農林課農政係、秋川ファーマーズセンター(☎59・1600)

- ▽持ち物 チラシ兼申込書をご覧ください。
- ▽費用 無料
- ▽チラシ兼申込書の配布場所 環境政策課(五日市出張所内)、小宮ふるさと自然体験学校、生活環境課、中央図書館、東部図書館エル、五日市図書館
- ▽申込み方法 2月18日(木)までに参加申込書を送付するか直接持参してください。
- ▽申込み・問合せ 環境政策課 環境の森推進係(〒19010164 五日市411、☎595・1120)

見つけた!方にお勧めです。

- 日時：2月19日(金)・23日(火)・24日(水)・26日(金)・3月2日(休)(全5回) 午前10時～正午
- 場所：中央公民館
- 内容：娯楽としての麻雀を講義と実践を交えながら楽しく学びます。麻雀に馴染みの少ない女性初心者の方向けの易しい講座です。
- 講師：河田博夫さん(生涯学習コーディネーターの会)
- 対象：市内在住・在勤の女性(前回受講者を除く。5回とも出席できる方)
- 定員：8人(抽選)
- 費用：2千円(テキスト代ほか。5回分)

- 日時：2月20日・27日の土曜日(全2回) 午後1時～3時30分
- 場所：あきる野ルピア3階産業情報研修室
- 内容：子育て世代からシニアまで、地域コミュニケーションから仕事・家庭内まで、幅広いコミュニケーションの場で役立つポイントを学びます。
- 講師：鯉坂登志雄さん(産業カウンセラー・人材バンク登録者)
- 対象：市内在住・在勤・在学の方
- 定員：30人(抽選)
- 費用：千円(テキスト代ほか。2回分)
- ▽申込み方法 2月10日(水)消印有効)までに、往復はがきに「女性初心者のためのさわやか麻雀教室」または「人生



- を築む対話術)、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、送付してください(返信用表面にも必ず返信先を記入)。
- ※はがき1枚につき申込者2人まで(2人申込みの場合、2人分の名前を必ず記入)
- ▽申込み・問合せ 生涯学習スポーツ課生涯学習係(〒19010814 二宮350、直通558・2438)