

## 親子教室の参加者募集

児童館では年間を通して親子教室を開催しています。今年度もリズム遊び、製作、季節の行事など親子が楽しくふれあえる遊びを計画しています。幼稚園、保育園、認定こども園への入園前のひと時をお手伝いできたらと思います。親子でふれあいながら、一緒に子育てをしていきましょう。

教室名	対象者	開催日	開催時間	開催場所	問い合わせ先	備考
のびのびひろば	0歳～ 3歳の親子	4月10日～ 毎週水曜日	午前10時30分 ～11時30分	南河内児童館	南河内児童館 ☎(44)8420	申込不要
ひよこ教室	0歳～ 3歳の親子	4月16日～ 毎週火曜日	午前10時 ～11時	国分寺東児童館	国分寺東児童館 ☎(44)2604	申込不要
バンビ教室	0歳～ 3歳の親子	4月23日～ 毎月第2・ 第4火曜日	午前10時 ～11時	国分寺駅西児童館	国分寺駅西児童館 ☎(44)0786	申込不要
ふれあい教室	1歳5か月 ～2歳の親子	4月16日～ 毎月第1・ 第3火曜日	午前10時 ～11時	こどもの広場 いしばし	こどもの広場 いしばし ☎(52)1129	要申し込み 4月3日(水)～ 先着10組
なかよし教室	2～3歳児 の親子	4月23日～ 毎月第2・ 第4火曜日				要申し込み 4月3日(水)～ 先着10組

## 介護予防教室参加者募集

いつまでも自立して、豊かな暮らしを続けるために、積極的に体を動かしましょう。

※9月から後期教室を開催予定です。広報8月号でお知らせし、参加者を募集します。

■対象者 65歳以上で身の回りのことに介助を要しない方

■申し込み・問い合わせ先  
高齢福祉課 ☎(32)8904

教室名・定員・参加費	内容	場所	日時	申込期間
転倒骨折予防教室 定員 30名 参加費 1回100円	筋肉や骨が衰えないようからだを動かし、ご自宅でも運動を継続できるよう楽しく簡単にできる筋力トレーニングをご紹介します。	国分寺公民館 大ホール	5月17日～7月26日 毎週金曜日 午前9時30分～11時30分 【全11回コース】	4月8日(月)～26日(金)
脳力アップトレーニング教室 定員 25名 参加費 1回200円	認知症を予防することを目的に、からだを脳を連動させた体操やご自宅でも継続しやすい脳トレも併せて実施します。	スポーツ交流館	5月14日～7月30日 毎週火曜日 午前9時30分～11時30分 【全11回コース】	4月8日(月)～26日(金)
男の筋トレ塾 定員 30名 参加費 1回100円	天平の丘公園の高低差を活用し、ノルディックポールを使用したウォーキングを実施します。男性限定の教室です。	聖武館	5月20日～7月29日 毎週月曜日 午後1時30分～3時30分 【全10回コース】	4月8日(月)～26日(金)
ゲールセラピー教室 (心身機能活性運動療法) 定員 20名 参加費 なし	認知症の予防・改善(物忘れ防止)と体力向上のために楽しくできます！物忘れや運動不足を解消したいとお考えの方、ぜひご参加ください。脳細胞の活性化や、体力の向上につながります。	スポーツ交流館	5月13日～8月26日 毎週月曜日 午前9時～正午 【全14回コース】	4月8日(月)～26日(金)