

開催

あきしま元気アップ教室

高齢者介護予防通所サービスとして、左の表のとおり行います(初めてのの方は面談あり)。期間7月～9月 場所あいぼつく 対象65歳以上の方 ※要支援・要介護認定を受けている方(介護予防・日常生活支援総合事業対象者を除く) 定員各15人(多数抽選) 参加費1回250円 申込はがきに「あきしま元気アップ教室」、希望コースの番号・名称(ひとつのみ)と、住所・



	午前の部 10時30分から	午後の部 1時30分から
月	①マシントレーニング	⑧筋力アップ体操 ⑨はつらつ音楽教室
火	②筋力アップ体操 ③はつらつ音楽教室	⑩マシントレーニング
水	④マシントレーニング	⑪マシントレーニング
木	⑤マシントレーニング	⑫筋力アップ体操 ⑬はつらつ音楽教室
金	⑥筋力アップ体操 ⑦はつらつ音楽教室	⑭筋力アップ体操

氏名・生年月日・電話番号を記入し、5月8日(消印有効)までに196-00015 昭和町4-7-1 あいぼつく あすはの会事務室へ ※1人1通のみ 問い合わせ 同会事務室 ☎5445033 へ(介護福祉課)

動脈硬化測定 日時6月11日(火)、7月3日(水)の午前9時15分～11時15分 場所あいぼつく 対象18～74歳の方 ※動脈硬化・脳梗塞・心疾患で治療中の方、透析している方を除く 内容血管年齢測定、保健・栄養指導など ※素足で測定 定員各30人(初めての方優先/多数抽選) 申込5月7日～13日に市ホームページ内専用フォームまたは地域保健係(あいぼつく内) ☎5445126で

おひさまひろば 公園でお友だちと一緒に遊びましょう。11時頃から手遊びや体操の時間もあります(申込不要)。日時5月14日(火)の午前10時30分～11時30分 ※雨天中止 場所むさしの公園 対象0～3歳のお子さん と保護者(子育てひろばひろびろ) ☎5412277



乳幼児歯科健診 日時5月16日(木)・6月6日(木)の午前9時15分～11時20分、5月20日(月)・6月13日(木)の午後1時15分～3時5分 ※1人5分 場所あいぼつく 対象健診を初めて利用する1歳～3歳6か月児 申込5月2日から 母子保健係(あいぼつく内) ☎5437303へ

双子ひろば 双子ならではの育児の大変さ、楽しさなど、みなでおしゃべりしませんか。日時5月17日(金)の午前10時～11時30分 場所あいぼつく 対象双子と保護者、双子を妊娠中の方 保育未就園児(要申込) 申込5月2日から 母子保健係(あいぼつく内) ☎5437303へ

出張ひろば おもちゃで遊びながら親子で交流しましょう。パネルシアター、歌の時間もあります。育児相談もできます(申込不要)。日時5月17日(金)の午前10時～11時30分 場所武蔵野会館 対象0～3歳のお子さんと保護者(子育てひろばなしのき) ☎5436716



あいさつ運動推進標語

あいつで 心の天気図 晴れもよう



中学生リーダー講習会の参加者を募集

青少年委員の指導で、左の表のとおり行います。キャンプでの実習などを通して、地域の青少年活動のジュニアリーダーとしての基礎的な知識や技術を学びます。

◇対象 中学生
◇定員 30人(申込順)

◇参加費 5000円(宿泊・教材・食材費など)
◇申し込み 5月31日まで(市ホームページ内専用フォームで)
☆詳しくは、子ども政策係へ。



期日	内容	場所
6月9日(日)	お互いに知り合おう(自己紹介、ゲーム、班分け)	アキシマエンス、拜島自然公園ほか
6月23日(日)	みんなで作ろう キャンプ①(計画作り、役割分担、調理実習)	※7月27日～28日の宿泊場所は未定
7月7日(日)	みんなで作ろう キャンプ②(事前実習、本番準備)	
7月14日(日)	みんなで作ろう キャンプ③(事前実習、調理実習)	
7月27日(土)・28日(日)	キャンプ実習、ゲーム講習、野外料理、キャンプファイヤー	
9月29日(日)	キャンプ実習の振り返り、レポート作成	
10月13日(日)	青少年フェスティバルに向けた準備	
11月10日(日)	壁紙新聞作り	
11月24日(日)	青少年フェスティバルのお手伝い	
12月15日(日)	振り返り	

※時間は、いずれも午前9時30分～午後3時30分です(7月27日・28日を除く)。

5歳児歯科健診

日時5月23日(木)の午後1時50分～2時50分 場所あいぼつく 対象平成31年3月～4月生まれのお子さんと保護者 定員40組(申込順) 申込5月2日～21日に市ホームページ内専用フォームで(母子保健係(あいぼつく内) ☎5437303)

離乳食講座

いずれも、市ホームページ内専用フォームで申し込んでください。(母子保健係(あいぼつく内) ☎5437303)

4～6か月児対象 日時5月28日(火)の午後1時15分～2時15分 場所あいぼつく 定員20人(申込順) 申込5月2日～26日

9～12か月児対象 日時5月29日(水)の午後1時15分～2時15分 場所あいぼつく 定員20人(申込順) 保育9～12か月児20人(申込順) 申込5月2日～20日

はじめて赤ちゃんのための育児講座

日時5月30日(木)、6月6日(木)・12日(水)の午前10時～11時30分(全3回) 場所アキシマエンス校舎棟、

児童センター「ぱれっと」対象

令和6年1月～3月生まれのお子さん(第一子)と保護者 ※市外在住の方を除く 内容ベビーマッサージ、産後ヨガなど 定員10組(多数抽選) 申込5月15日までに市ホームページ内専用フォームで(子ども家庭支援係(アキシマエンス校舎棟内) ☎5439046)

フレッシュママパパ学級

日時6月14日(金)の午後1時15分～4時 場所あいぼつく 対象安定期(妊娠16週以降)の妊婦とパートナー 内容妊娠中の歯の健康や産後のママの気持ちとパパの役割についての講話、妊娠中の食生活・レシピ紹介と試食 定員16組(申込順) 申込5月7日から母子保健係(あいぼつく内) ☎5437303へ

第142回市民健康づくり歩け歩け運動

日時5月19日(日) ※申込不要/雨天の場合5月26日(日) 集合午前9時5分に東青梅駅北口 コース東青梅駅～大塚山公園～塩船観音寺～霞丘陵～立正佼成会校並木遊歩道(昼食)～霞川ウオーキングコース～城前公園～東青梅駅(約11km) 持ち物昼食、飲み

はじめてのラティス

日時6月28日～8月9日の金曜日(全7回)の午後2時～3時 場所総合スポーツセンター 対象18歳以上の女性の方 定員25人(初めての方優先/多数抽選) 参加費1回500円 申込5月15日(消印有効)までに次の方法で(1人1通のみ) ▼インターネット市ホームページから ▼郵送(往復はがき)に「はじめてのラティス」と、住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号を記入し、〒196-0033 東町5-13-1 総合スポーツセンター教室担当へ(返信面にも住所・氏名を記入) 総合スポーツセンター教室担当 ☎5444151

物、タオル、レインコート、着替え、ステッキなど その他雨天などで実施がはつきりしない場合は、当日午前7時以降に市役所 ☎545111へ問い合わせを(スポーツ振興係総合スポーツセンター内) ☎5444152



就学相談を実施

◎就学相談 心身の発達などに不安があり、来年4月に小・中学校に入學するお子さんについて、就学に関する悩みごとや心配ごとの相談に応じます。希望する方は、11月15日までに申し込んでください。

◎就学相談説明会 心身の発達などに不安があるお子さんの就学までの流れや、就学相談についてお話しします(申込不要)。

◇日時 6月8日(土)の午前10時～11時
※終了後、希望者を対象に個別相談も行います(事前に要申込)。

◇場所 アキシマエンス校舎棟
◇対象 令和7年4月に小・中学校に入学するお子さんの保護者

☆詳しくは、特別支援教育係(アキシマエンス校舎棟内) ☎5432290へ。

教育委員会表彰

文化活動やスポーツで優秀な成績を収めた個人や団体、教育文化の振興に寄与された方が表彰されました(学校名・学年は3月31日現在)。

〈敬称略〉

▼フットベースボールⅡペアシレッズ ▼空手Ⅱ荻原佑弥(清泉中3年)、椎名流星(清泉中3年)、道澤玲(清泉中3年)

年) ▼水泳Ⅱ安藝桜音(玉川小6年) ▼野球Ⅱ鈴木瑛人(清泉中1年) ▼カヌーⅡ小嶋佑咲 ▼テニスⅡ小高未織 ▼オートバイロードレースⅡ阿部恵斗 ▼昭島市スポーツ推進委員Ⅱ小峰隆、廣光梅子、牧義明(教育総務課庶務係)