

西多摩保健所からのお知らせ

西多摩地域保健医療協議会委員を募集します

【活動内容】地域保健医療協議会委員として、地域の保健医療サービスのあり方などを検討します。

【対象】西多摩地域に在住の20歳以上の方(都職員、当二次保健医療圏の市町村職員は除く)

【定員】3人以内

【任期】2年(平成27年4月1日～平成29年3月31日)

【応募方法】2月13日(当日消印有効)までに、作文(テーマ「私の考える西多摩地域の特色を生かした健康なまちづくり」1,200字以内)と、住所、氏名、年齢、性別、職業、電話番号を記載したものを提出してください。

【問合せ・郵送先】東京都西多摩保健所企画調整課企画調整係 ☎0428-226141 (〒198-0042 青梅市東青梅5-19-6)

講演会 通告は支援のはじまりです〜児童虐待防止とわたしたちができること〜

子どもの健やかな成長は家族だけでなく、地域社会にとっても大きな喜びです。しかし、近年、子どもの健やかな成長が、児童虐待によって妨げられる悲惨な事件が増えています。

児童虐待は子どもの心と体に大きな傷を残すことから、早期発見・早期対応が

とても重要です。そのためには、一人ひとりが児童虐待防止についてできることを考え、行動することが大切です。

先生のお話を聞き、私たちにできることは何か。一緒に考えてみませんか?

【日時】1月30日(金)午後1時15分～3時15分

【場所】商工会館3階

【定員】先着120人程度

【申込み】直接または電話で子ども家庭支援センター ☎539-2555へ。託児を希望される方は1月23日(金)までににご相談ください。

道徳授業地区公開講座

子どもたちの心の教育や家庭・学校・地域における道徳教育のあり方・連携への理解を深めるために、授業公開と意見交換を行います。

【日時・場所】1月22日(休)午後1時45分・第七小学校

【講師】藤井輝明氏(保健科学研究所所長)

【演題】「優しさということ」

【日時・場所】1月31日(出)午前8時35分・第六小学校

【講師】浦輝大氏(JICA A東京都国際協力推進員)

【演題】「国際理解」

健康のために走ってみませんか? マラソン現役のスポーツ推進委員がペースメーカーとなり、参加者の皆さんをしっかりとフォローします。

【日時】1月10日(土)以降 第一・三土曜日午前10時～(月2回・小雨決行)

【受付時間】午前9時45分～

【集合】中央体育館

【練習場所】多摩川中央公園周辺

【対象】初心者の方、久しぶりに走る方など

【参加費】一回500円(保険代ほか)

【持ち物】運動できる服装、ランニングシューズ、着替えなど

【指導】福生市スポーツ推進委員

【申込み】電話で中央体育館 ☎552-5511へ。

ジュニアバスケットボール教室参加者募集!

【日時】1月16日～3月27日の毎週金曜日 午後6時～8時



中央体育館事業

▼苦手な人も大歓迎! あなたも2か月でマスター! 「バドミントン塾」

バドミントンが初めてでも楽しくマスターできます! スポーツを好きになってオリンピック選手を目指そう!

【期間】1月21日～3月14日の毎週水・土曜日(2月11日は休み)

【時間】(水曜日)午後3時20分～4時50分、(土曜日)午後1時30分～3時30分

【場所】中央体育館主競技場

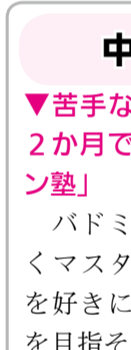
【対象】市内の小・中学生

【定員】40人

【参加費】1,500円

【持ち物】運動できる服装・室内用運動靴・ラケット(持っている方)・水分補給できる物(ふた付き)・タオル

【申込み】1月6日(火)から申込用紙を記入のうえ、参加費を添えて中央体育館窓口 ☎552-5511へ。



熊川地域体育館事業

▼インディアカ交流会

個人参加型で、当日くじ引きで決まったチームでゲームをします。賞品の当たる抽選会もあります。

【日時】2月1日(日)午前9時～午後1時

【対象】一般の方

【参加費】300円

【持ち物】運動できる服装、室内用運動靴、タオル、水分補給できる物(ふた付き)等

【申込み】1月24日(土)までに、電話または直接体育館受付へ。

▼トレーニング・クライミングスタンプラリー

トレーニングスペースまたはクライミングをご利用の方に、スタンプを1個押します。1月19日(月)・26日(月)、2月16日(月)・23日(月)はスタンプを2個押します! 10個たまると、1回無料券がもらえます。

【期間】1月4日(日)～2月28日(土)

【問合せ】熊川地域体育館 ☎552-1980

福生地域体育館事業

①ナイトヨガ

呼吸を大切に、ゆったりとした動きで行います。ちょっぴり身体を大切にしながら、一週間をスタートしてみませんか?

【日時】1月5日～3月30日の毎週月曜日(休館日、祝日を除く) 午後7時30分～8時30分

②ランチヨガ

これからヨガを始めたい方にお勧めです! 身体がかたい方でも大丈夫! 姿勢改善や体力向上にも効果的です。

【日時】1月7日～3月25日の毎週水曜日午後0時10分～1時10分(祝日を除く)

③託児付シェイプアップヨガ

身体と心を整えて、日常のストレスを解消しましょう。深い呼吸で、身体も奥から引き締まってきます。

【日時】1月9日～3月27日の毎週金曜日午前10時30分～11時30分

【託児定員】5人(1歳児～未就学児が対象。事前予約制、別料金です。詳しくはお問い合わせください。)

【①～③共通】

中央体育館事業【問合せ】☎552-5511

教室名	対象	曜日	時間	期間	参加費
健康体力づくり30・40代(8回)	30・40歳代	土	午前11時30分～午後1時	1月24日～3月14日	無料
健康体力づくり50代(8回)	50歳代		午後3時～4時30分		

【定員】20人(抽選)
【持ち物】運動できる服装、室内用運動靴、タオル、水分補給できる物
【申込み】1月16日(金)(必着)までに、中央体育館窓口で直接申込み、電子申請、または往復はがきに教室名・氏名(ふりがな)・生年月日・住所・電話番号・返信用宛名(往復はがきのみ)を記入し、〒197-0005 福生市北田園2-9-1 中央体育館スポーツ推進課 ☎552-5511へ。

熊川地域体育館事業【問合せ】☎552-1980

教室名	対象	曜日	時間	期間	定員	参加費
ベビとも体操(8回)	4か月以上の子と親	月	午前10時～10時45分	1月19日～3月23日(2月9日、3月9日は除く)	10組	700円(指導料一括)+毎回150円
よちよち親子体操(8回)	1・2歳児と親		午前11時～正午		15組	
かんたんエアロ(12回)	一般の方	木	午前10時～11時30分	1月8日～3月26日	40人	1,100円(指導料一括)+毎回150円

※事前申込みは不要です。時間前に受付にお越しください。各教室期間の初日は利用券のみで体験参加できます。体験後、継続を希望される方は指導料をお支払いください。

【助産師と話そう】地域の助産師による相談会です。「助産師からのちょっとした話」(テーマ「卒乳について」)もあります。【日時】1月23日(金)午前10時～正午【場所】子ども応援館1階【対象】妊産婦、子育て中の母子(0歳児から可)、祖父母等【主催】西多摩助産師会【問合せ】森田助産院 ☎551-0323