生涯学習ガイド

講座・教室2

郷土資料室 夏休み学習会

①恐竜たちの世界を見に行こう

化石発掘や恐竜センターで中生代の地球を体感します。

日時 8月27日(金)午前7時～午後5時、中央図書館集合 **場所** 群馬県神流恐竜センター **対象** 市内在住の小学3年生以上、先着20人 **参加費** 入館料・保険代等1，400円

②親子勾玉作り体験教室

弥生時代後期から古墳時代の頃の装飾品であった勾玉づくりをします。

日時 8月21日(土)午後2時～4時 **場所** 中央図書館会議室 **対象** 市内在住の小学3年生以上の親子、先着20組 **参加費** 保険代100円

③一般の部

勾玉作り体験教室

日時 8月21日(土)午前10時30分～正午 **場所** 中央図書館会議室 **対象** 市内在住の中学生以上20人 **参加費** 保険代100円

申込み ①～③のいずれも8月10日午前9時から電話で郷土資料室☎530・1120へ。

夏休みビーズ教室

携帯ストラップや、キーホルダーにも使える、小さな可愛いバッグをつくりませんか？

日時 8月28日(土)・29日(日)のいずれか1回午前9時30分～午後0時30分 **場所** 白梅会館 **対象** 市内在住・在学の小学校3年生から中学生（小学生は保護者同伴） **定員** 先着各20人 **講師** 中島知子氏（ビーズ作品制作指導者） **費用** 材料費実費（600円程度） **持ち物** 筆記用具・白いトレー・タオル1本 **申込み** 8月4日午前9時から公民館白梅分館☎553・3454へ。

夏休みものづくり講座

“世界でたった一つのメダルを作ろう！”

多摩工業高校の充実した実習設備を活かして、親子で工作をしてみよう。夏休みの宿題に使えるかも？

日時 8月21日(土)午前10時～午後3時（昼休み1時間） **場所** 都立多摩工業高等学校 **対象** 市内在住・在学の小学1～6年生とその保護者（子どもだけの参加も可能） **定員** 先着20人 **費用** 一人500円（材料代・保険代） **協力** 都立多摩工業高等学校 **申込み** 8月3日午前9時から公民館本館☎552・1711へ。

都立学校の講座

■あなたも「ボランティアリーダー」になろう

障害のある人たちの地域活動をサポートし、地域の福祉活動のリーダーとなってくださる人を養成する指導者養成講座を開催します。

開講日時 9月11日・25日、10月16日、11月27日、12月4日・18日、1月22日・29日、2月19日の土曜日、時間は午前9時～正午または午後1時 **場所** 羽村市、瑞穂町の周辺施設 **定員** 20人（応募多数の場合は抽選。） **応募資格** ボランティア活動の経験のある方・ボランティア養成講習会を受講した方など（詳しくはご相談ください。） **費用** 1，300円（テキスト代等） **申込み** 往復はがきに住所、氏名、年齢、職業、勤務先、電話番号（自宅・勤務先）、応募資格に関する経歴を明記のうえ、8月10日までに〒205―0011羽村市五ノ神319―1都立羽村養護学校へ。 **問合せ** 都立羽村養護学校☎554・0829

■都立多摩工業高校

素人のための簡単な自動車メンテナンス

期間 9月18日(土)・25日(土)、1日5時間（計10時間） **対象** 18歳以上の都民の方 **定員** 8人（応募多数の場合は抽選。） **費用** 1，300円 **申込み** 往復はがきに講座名、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記のうえ、8月25日（必着）までに〒197―0003福生市熊川215都立多摩工業高校へ。 **問合せ** 都立多摩工業高校公開講座係☎551・3435

■第3回発達に援助を要する幼児の養育懇談会

自閉症の理解と適切な対応について（医療の視点から）

日時 8月27日(金)午前10時～正午 **場所** 都立あきる野学園養護学校研修会議室 **対象** 発達に援助が必要な幼児をお育ての保護者、幼稚園、保育園職員など **費用** 無料 **講師** 西多摩療育支援センター太田貴子氏 **申込み** はがきまたはファクシミリで氏名・住所・電話・学校見学の有無、保育の必要を明記のうえ、（保育希望者は2週間前までに）〒197―0832あきる野市上代継123―1あきる野学園へ。 **FAX** 558・0074 **問合せ** あきる野学園養護学校☎558・0022

スポーツ

体育館の高齢者対象教室

市内にある3つの体育館では様々なスポーツ教室を実施していますが、その中でも高齢者の方を対象に健康増進と介護予防などを目的とした教室を紹介します。

中央体育館

☆若草健康教室

年間を、前・中・後期の3つに分けて実施している体操教室です。民謡、リズム体操、レクリエーション、おしゃべりタイムほか参加者相互の親睦も深められるように楽しく行っています。みんなの運動会にも参加しています。

※次回は9月16日(木)午後1時30分～（中期）

☆シニアビクス

9月から新規開始予定。転倒防止体操をメインに、リズム体操、チューブエクササイズなど、足腰を鍛えることを目的にした教室です。

熊川地域体育館

☆すこやか体操教室

楽しく健康になる事をモットーに実施している教室です。リズム体操・ストレッチ・ボールやフープを使ったトレーニング等を行いバランスよく身体を鍛えることができます。

※年3回実施（前・中・後期）次回は9月24日～11月26日（毎週金曜日）、全10回

☆高齢者軽スポーツ教室

ミニテニスやカローリング・スティックゴルフ等をルールを覚えながらみんなで楽しく行っています。

※年3回実施（前・中・後期）次回は9月21日～11月30日（毎週火曜日）、全10回

福生地域体育館

☆のびのび健康教室

気功やストレッチを通して運動を習慣化するきっかけを作り高齢者の方々のふれあいの場をつくります。

☆シニア体操教室

リズム体操やレクリエーションゲーム、ダンス等、楽しい内容もりだくさんの元気な高齢者向きの教室です。

☆生きがい活動支援デイサービス

介護保険該当、非該当の方が日常生活を元気に暮らしていけるよう楽しく転倒防止トレーニングをしています。ご近所、仲間と一緒に健康づくり、仲間づくりの場としてご参加ください。お待ちしています。

問合せ 中央体育館☎552・5511、熊川地域体育館☎552・1980、福生地域体育館☎530・8811

エンジョイバドミ

日時 8月18日～9月8日の水曜日午後3時30分～、全4回 **場所** 中央体育館・主競技場（Aコート） **対象** 市内の小学4～6年生、先着16人 **指導** 体育館スポーツトレーナー **参加方法** 当日、券売機にて個人利用券（70円）を購入して、受付に提出後、直接会場へ。

※室内用運動靴持参、ラケットを持っていない方にはお貸しします。

申込み 8月6日から直接中央体育館窓口へ。

ヒーリングストレッ

ストレッチポールを使ったレッスンを行います。体幹、深層筋を気持ちよく伸ばします。また柔軟性を高めるだけでケガの予防にもなります。

日時 8月4日(水)、18日(水)午後2時30分～ **場所** 中央体育館・柔道場 **対象** 高校生以上の市民 **定員** 先着10人 **指導** 体育館トレーナー **参加方法** 券売機にて個人利用券（150円）を購入して、受付に提出後、直接会場へ。

問合せ 中央体育館☎552・5511

家族で楽しむ国営昭和記念公園レインボープール

毎年多くの家族連れでにぎわうレインボープール。小さなお子様でも安心して遊べる幼児用プールから人気のスライダープールまで、家族みんなで楽しい1日が過ごせます。（切り取って割引券として利用できます。）

プール営業期間 7月17日(土)～9月5日(日)と9月11日(土)・12日(日)

点線にそって切り取ってご使用ください