

市民のひろば

会員登録

新しい年が始まりました。あなたも何か新しいことにチャレンジしませんか？

当クラブは中学校レベルの英語を中心に学ぶほか、

今昔の話題、映画や旅行などについて話し・聞き、そして質問したりゲームなどを取り入れて楽しく学べます（見学大歓迎）。

【日時】水曜日午前10時～11時30分

【場所】福祉センター

【費用】月会費3,000円

【講師】日本在住でアメリカ国籍のバイリンガリスト

【申込み】山崎 552・8123 または吉田 552・0695

老人福祉センター教養講座

▼初心者用つるし雛作り講座

初心者の方でも作れるかわいいつるし雛を手作りしませんか？

【日時】2月14日(金)午後2時～4時

【場所】福祉センター地下研修室

【対象】市内在住の60歳以上の方

【定員】先着8人

【参加費】600円(材料費)

※当日お支払ください。

【持ち物】裁縫道具※小ハサミを持っている方はお持

～老人福祉センター介護予防体操事業～

令和2年度「かんたん健康体操教室」

高齢者の初心者向け体操教室です。【期間】令和2年4月7日～令和3年3月23日の毎週火曜日(祝日を除く) ※期間は、変更になる場合があります。【時間】〈一部〉午前9時15分～10時30分 〈二部〉午前10時45分～正午【場所】福祉センター2階学習集会室【対象】原則、市内在住の60歳以上の方で、歩行に問題のない方および福祉サービスによるデイサービスをご利用でない方【定員】各回45人 ※定員を超えた場合抽選。また、初めての方を優先します。【持ち物】動きやすい靴・服装、タオル

ルか手ぬぐい、水分補給できるもの【講師】佐藤イク子氏【申込方法】2月7日(金)までに往復はがき(消印有効)でお申し込みください。【往復はがきの書き方】〈往信・表〉〒197-0004 福生市南田園2-3-1 社会福祉協議会「かんたん健康体操教室申込み」宛 〈往信・裏〉①住所②氏名③生年月日④電話番号⑤一部か二部のご希望の時間帯 〈返信・表〉ご自分の住所・氏名 〈返信・裏〉無記入【問合せ】社会福祉協議会施設サービス係 ☎ 552・2121

健康コーナー

▼肥満は万病の元

年末年始は忘年会、クリスマス、お正月もあり、食べたりお酒を飲んだりする機会が多かったのではないのでしょうか。暴飲暴食の習慣がついてしまくと、肥満を助長させます(肥満とはBMI25以上のことと言えます)。

※BMI数値は「体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))」で算出できます。

平成29年国民健康・栄養調査では、男性の30.7%、女性の21.9%が肥満者となっています。肥満は「万病の元」と言われるほど、さまざまな病気を招く原因となります。そのため、肥満を予防することで、病気になるリスクを減らすことができます。

肥満の予防には、正しい食生活と運動習慣が基本です。無理をせず、健康な生活習慣を心がけましょう。

〈食生活〉1日3食規則正しく食べる

・ゆっくり噛み、時間をかけて食べる

・バランスよく食べる

・適量の飲酒を心がける

〈運動〉消費エネルギーが摂取エネルギーを上回るような、定期的な運動習慣をつける ※運動にはウォーキングや水泳などの、有酸素

運動が適しています。また、筋肉量が増えると、基礎代謝量も多くなり、消費エネルギーも増えるので、筋肉運動も効果的です。

季節を問わず、手洗いうがいをわすれずに

【問合せ】保健センター ☎ 552・0061

インテール速歩体験会

皆さんの生活の中に、健康を意識した運動習慣はどれだけ定着していますか。日ごろから運動している方もそうでない方も、生活の一部に、インテール速歩を取り入れてみませんか。

インテール速歩は「さっさか歩き」と「ゆっくり歩き」を3分ごとに交互に繰り返す、簡単なウォーキング法で、加齢に伴う体力の低下を予防し、筋力や持久力の維持に効果があります。

自分に合った歩く速度を見つけて、普段の散歩や運動に取り入れてみませんか。

【日時】2月14日(金)午後1時30分～3時30分

【集合場所】中央体育館2階主競技場

【定員】先着25人

【持ち物】動きやすい服装、室内運動靴、タオル、水分補給できるもの

【申込み】1月20日(月)から保健センター ☎ 552・0061へ。

福生市の保育園で働きますか？

保育士不足は、今や大きな社会問題となっています。福生市では、定員に対する保育士の数は充足していませんが、今後、さらに質の高い保育を行うためには、まだまだ保育士を増やしていく必要があります。現在、市内の各保育園で保育士を募集しています。また、保育補助という形で働くことも可能です。興味がある方は、ぜひお問い合わせください。



＊ひろば事業＊

乳幼児と保護者を対象とした、子育て支援事業です。

【熊川児童館】 ☎ 539・1515

▼Baby くまひろば【日時】20日(月)午前10時30分～11時30分 【対象】0歳児と保護者

▼こぐまひろば【日時】21日(火)午前10時30分～11時30分 【対象】0・1歳の幼児と保護者

▼遊具開放DAY【日時】22日(水)・29日(水)、2月3日(月)午前10時～正午 【対象】幼児と保護者

▼もちこみカフェ【日時】23日(木)・27日(月)・30日(木)午前9時～午後1時 【対象】乳幼児と保護者

▼くまさんひろば【日時】28日(火)午前10時30分～11時30分 【対象】1歳6か月以上の幼児と保護者

▼くまちょこタイム【日時】31日(金)午前11時～11時30分 【対象】乳幼児と保護者

▼こぐまひろば【日時】2月4日(火)午前10時30分～11時30分 【対象】0・1歳の幼児と保護者

【田園児童館】 ☎ 552・3133

▼親子であそぼう【日時】21日(火)午前10時30分～11時30分 【対象】1歳6か月以上の幼児と保護者

▼おはなしの日【日時】23日(水)・30日(水)午前10時30分～11時30分 【対象】乳幼児と保護者

▼よちよちすくすくひろば【日時】28日(火)午前10時30分～正午 【対象】0・1歳児と保護者

▼ぼんぼこタイム【日時】29日(水)午前10時30分～11時30分 【対象】乳幼児と保護者

▼みんな集まれ！ でんちゃんまつり

地域の方や子どもたちと一緒に作るお祭りです。【日時】2月2日(日)正午～午後3時15分 【対象】市内在住の方

※前売り券を1月20日(月)午前9時から発売します(当日券あり)。

▼親子であそぼう【日時】2月4日(火)午前10時30分～11時30分 【対象】1歳6か月以上の幼児と保護者

▼ぼんぼこタイム【日時】2月5日(水)午前10時30分～11時30分 【対象】乳幼児と保護者

【武蔵野台児童館】 ☎ 553・8822

▼フリーデー【日時】23日(水)午前10時30分～正午 【対象】乳幼児と保護者

▼ぴよぴよひろば【日時】27日(月)午前10時30分～正午 【対象】0歳児と保護者

▼とことこひろば【日時】28日(火)午前10時30分～正午 【対象】1歳児と保護者

▼のびのびひろば【日時】2月3日(月)午前10時30分～正午 【対象】0・1歳児と保護者

※各館とも、事業終了後、子育ての悩み相談や情報交換を行っています。詳細は各館へお問い合わせください。

令和2年4月入所の学童クラブの第2次申請を受け付けます

【受付期間】2月1日(土)～8日(土)午前8時30分～午後5時15分(水曜日は午後8時まで受け付けます。 ※土曜日の正午～午後1時および日曜日を除く。)

【受付場所】市役所1階8-1番子ども育成課窓口

【問合せ】子ども育成課 ☎ 551・1733

【問合せ】子ども育成課 ☎ 551・1733

【問合せ】子ども育成課 ☎ 551・1733

【問合せ】各保育園(下記QRコード)

【問合せ】各保育園(下記QRコード)

【問合せ】各保育園(下記QRコード)