

広がっています 地域子育ての輪！

青梅市ファミリー・サポート・センター

東青梅1-2-5東青梅センタービル3階
☎&📠23-3888、23-9338



ファミリー・サポート・センターとは「子育ての援助を行う人（提供会員）」と「子育ての援助を受ける人（利用会員）」が会員になり、地域の中で助け合いながら子育てをする有償のボランティア活動です。保育園などの送迎や開始前・終了後の子どもの預かり、冠婚葬祭や行事参加、買い物などの外出時の子どもの預かり、習い事への送迎などの一時的な支援を行います。

◆利用会員募集◆

利用時間 午前7時～午後9時
対象 市内在住の3か月～小学生の保護者
利用料金 1時間700～900円
※登録料・年会費無料
※登録には要本人確認書類

◆利用希望者入会説明会◆

日時 5月18日(土) 午前10時30分～11時30分
会場 青梅市ファミリー・サポート・センター
申し込み 電話で

同時開催！ファミサポ交流会 (地区交流会が改名しました)

内容 エプロンシアター(おおきなかぶ)、オリジナル手提げづくり(好きな模様をプリント)

※託児あり

◆提供会員養成講座◆

日程・時間・内容 下表参照
会場 福祉センター2階 第1・2集会室
対象 市内在住の18歳以上
費用 2,619円(テキスト代)
申し込み 28日までに住所、氏名、電話番号、生年月日を電話またはファックスで

日程(6月)	時間	内容
6日(木)	午前9時30分～午後3時	保育サービスを提供するために保育の心
7日(金)	午前10時～午後3時	小児看護の基礎知識 身体の発育と病気②
10日(月)		子どもの世話 身体の発育と病気①
13日(木)		子どもの遊び 子どもの応急救護
21日(金)		心の発達とその問題
24日(月)		安全・事故 円滑な活動を進めるために

※全課程修了者に修了証を交付します。

※1時間程度の昼休みあり

※今回修了できなかった場合は、次回以降の講座で補うことが可能

団体・サークルの情報をお寄せください

「生涯学習だより」原稿募集



学習活動を支援するために「生涯学習だより」を年4回(4・7・10・1月)発行し、社会教育課(市役所3階)、市役所総合案内、中央図書館、各市民センター等で配布しています(市ホームページから閲覧可)。

7月発行の「生涯学習だより」に、団体やサークルの情報を掲載できますので、希望する方は社会教育課へ情報をお寄せください。

掲載条件・掲載内容等の詳細は、市ホームページでご確認ください。

提出期限 5月16日(木)

申し込み

原稿を市ホームページからダウンロードし、ファックス☎22-9835、メール✉div7510@city.ome.lg.jpまたは直接社会教育課へ

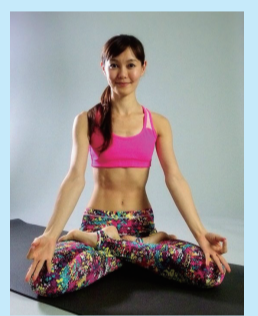


ヨガ&ピラティス講習会

問 市スポーツ協会☎22-0827
市スポーツ推進課

日時 5月31日(金) 午後7時～8時30分
会場 住友金属鉱山アリーナ青梅第1スポーツホール
内容 ヨガのエクササイズを用いて身体の柔軟性を高めると共に筋力の向上を図ります。また、ピラティスでは体の深層部にある体幹に意識を向け、呼吸と共にトレーニングを行います。
※5月と9月はヨガ、7月と11月はピラティスを予定

講師 三和由香利氏
定員 先着100人(予約制)
費用 1,000円(小学生は500円)
※前日までに支払い
持ち物 ヨガマットかバスタオル、フェイスタオル、飲み物
※マットの貸し出しはありません。
申し込み 電話で(一社)市スポーツ協会事務局へ



講師プロフィール
2007年から5年連続ヨガの世界大会に日本代表として出場、2011年日本人初のワールドチャンピオンとなる。ヨガコーディネーター、ピラティス講師。

国際交流の普及・推進を援助します

問 秘書広報課交流担当

市民または市内の団体で市民の国際意識の高揚、国際交流の普及、推進を目的として行う活動を援助します。詳細は市ホームページ(2次元コード)をご覧ください。

申請期限 6月30日(日)



第65回市民スポーツ大会

トレイルラン10km競技



日時 6月16日(日) 午前10時から(9時受付、9時45分開会式)
会場 風の子・太陽の子広場
対象 16歳以上の市内在住・在勤・在学・出身者
内容 永山丘陵ハイキングコースを走り、栗平林道終点(給水)を折り返してゴールまで走る。
費用 300円
持ち物 健康保険証
申し込み

市トライアスロン協会ホームページ(2次元コード)または電話☎090-1539-7502で市トライアスロン協会へ

ジュニアスポーツ教室

バスケットボール教室

問 市スポーツ協会☎22-0827
市スポーツ推進課

日時 6月1日、8日、15日、22日の土曜日 午後6時30分～8時30分
会場 住友金属鉱山アリーナ青梅第1スポーツホール
対象 市内在住・在学の小学生
定員 60人(抽選)
服装・持ち物 トレーニングウェア、室内用運動靴、タオル、飲み物
申し込み

5月15日(必着)までに往復ハガキに〈往信裏〉住所、氏名、学年、電話番号〈往信表〉住所、氏名を記入し、〒198-0036河辺町4-16-1市スポーツ協会へ