

総合体育館スポーツ・文化教室

総合体育館および永山公園総合運動場テニスコートで開催する、第1期登録制教室の参加者を募集します。

日程 6月30日(金)まで

受講代(回数) ☆スポーツ
教室:①②⑦千700円(11回) ③④⑤⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺

スポーツ教室 (総合体育館)

教室名	曜日	時間
① 親子ベビーコンタクト	月曜日	午前10時～11時
② 親子チャイルドコンタクト		午前11時30分～午後零時30分
③ レディースフットサル	火曜日	午前10時～11時30分
④ ボディバランスストレッチ	水曜日	午前10時～11時
⑤ ソフトエアロビクス		午前11時15分～午後零時15分
⑥ ジュニアフットサル(年中・年長コース)	木曜日	午後3時30分～4時20分
⑦ ジュニアフットサル(小学1・2年生コース)		午後4時30分～5時30分
⑧ CORE 8 FITNESS		午後7時～8時
⑨ 骨盤エクササイズ	金曜日	午後8時15分～9時15分
⑩ ヨガ(リラクゼーションコース)		午前10時～11時
⑪ ヨガ(代謝アップコース)		午前11時15分～午後零時15分
⑫ ジャイロキネシス(チェアコース)		午後2時～3時

教室名	曜日	時間
⑬ ジャイロキネシス(フロアコース)	金曜日	午後3時15分～4時15分
⑭ かんたんエアロビクス		午後7時20分～8時20分
⑮ ZUMBA		午後8時30分～9時30分
⑯ KID'S HIPHOP	土曜日	午前10時～11時
⑰ 骨盤エクササイズ		午前11時15分～午後零時15分

文化教室 (総合体育館)

教室名	曜日	時間
① 英会話(シニアコース)	水曜日	午後2時～3時
② 英会話(年中コース)		午後3時30分～4時20分
③ 英会話(年長コース)		午後4時30分～5時20分
④ アーティフィシャルフラワー	木曜日	午前10時～11時30分

☆文化教室:①～③ 8千円(8回) ④1万5千円(6回)

☆ハードテニス教室 申し込み可

☆先着順

☆硬式テニス教室 申し込み 4月2日の午前9時から電話で総合体育館へ(代理人の申し込み可) ※先着順

☆教室の詳細や費用等は総合体育館へお問い合わせください。

申し込み 4月2日の午前9時から総合体育館窓口で所定の申込用紙に記入し、受講代をお支払いください。

お問い合わせ 総合体育館 ☎ 24・7721

新しい子育てひろば オープンしました!

「とことこ」に遊びに来ませんか!

子育てひろば 「とことこ」は、悩みや、日頃不安に思っていることなど、相談やお話しすることが出来ます。

開館中はいつでも入退室出来ますので、ぜひご利用ください。

利用日時 月・水・木曜日 午前10時～午後3時

会場 下長洲自治会館2階 大広間(左図参照)

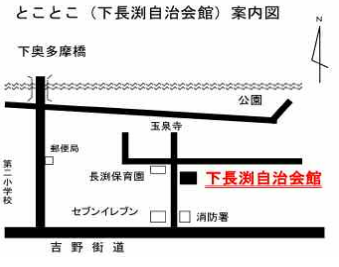
対象 就学前の親子、妊婦、子育て中の方

問い合わせ 子育てひろば「とことこ」(長洲保育園) ☎ 22・8102、子ども家庭支援課

☆子育てについての相談をお受けします

経験豊富な常勤スタッフが皆さんの悩み解決のお手伝いをします。無理せずおしゃべりしながらゆっくり相談してください。

予約や料金は必要ありません。また、常勤のスタッフ2人が皆さんをお待ちしています。



平成29年度 民間温水プール開放日と教室

施設	東青梅セントラルスポーツクラブ	セントラルフィットネスクラブ西東京店
電話番号	☎ 24 - 5552	☎ 31 - 2411
開放予定日	第1・3・5日曜日 ※6月25日はセントラルフィットネスクラブ西東京店で開放します。	第2・4日曜日
利用時間	午前10時～午後6時	
対象・料金	3歳以上の市民 ※未就学児はおむつがとれていて保護者同伴、小学2年生以下は高校生以上の同伴が必要です。 2時間…大人400円、中学生以下100円 ※超過料金…30分ごとに4分の1の金額	
駐車場	施設駐車場のほか、東青梅セントラルスポーツクラブは市役所仮設駐車場(プール受付にて無料処理します)を利用	
その他	水着、スイムキャップを必ず着用▷水着は貸し出ししていません▷スイムキャップ、タオル、ゴーグルは有料の貸し出しあり▷浮き輪の使用不可▷東青梅セントラルスポーツクラブは、コースを区切り開放しています。	
教室	初級水泳(午前11時35分～午後零時5分) アクアウォーク(午前11時～11時30分)	初級水泳(午後2時～2時30分) アクアウォーク(午前11時～11時30分)
	対象…高校生以上 費用無料(プール利用料金別途) 直接会場へ ※開催時間については、変更がある場合がありますので、各施設へお問い合わせください。	

0歳児を初めて子育てしているママの「はじめの1歩 育児講座」

日時 5月16日(土)6月6日(火)6月17日(土)6月24日(土)

対象 第1子(おむつを脱ぎたい)の乳児と母親

会場 新町4・5・6丁目 4回出席できる方

内容 ①新しい出会い②赤ちゃんといる生活③赤ちゃんと接し方④親になること

進行役 ベビープログラムファシリテーター 石川 くに子氏・稲葉恭子氏

定員 先着20組(予約制)

費用 864円(テキスト代)

※初回集金 5月12日までに申し込み

お問い合わせ NPO法人 青梅子ども未来、市子ども家庭支援課

「なぜ、赤ちゃんは泣くの?」「どうすれば泣きやむの?」

赤ちゃん、子どもはかわいけれど、悩みもたくさん。子育てについて学んで、「なぜ?」を解決しよう。

日時 4月10日(月) 午前11時～11時30分

費用無料 直接会場へ

お問い合わせ 長洲保育園 ☎ 22・8102、子ども家庭支援課

会場 下長洲自治会館2階 大広間

対象 就学前の親子、妊婦 ※お孫さんのいる祖父母の方の参加歓迎

子育てひろば

「とことこ」は、悩みや、日頃不安に思っていることなど、相談やお話しすることが出来ます。

開館中はいつでも入退室出来ますので、ぜひご利用ください。

利用日時 月・水・木曜日 午前10時～午後3時

会場 下長洲自治会館2階 大広間(左図参照)

対象 就学前の親子、妊婦、子育て中の方

問い合わせ 子育てひろば「とことこ」(長洲保育園) ☎ 22・8102、子ども家庭支援課