

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため各種イベントなどで、  
検温・手指の消毒・連絡先の記入・マスクの着用などをお願いします。

**いきいき支援センター**

北部 ☎ 486-2133 ☎ 486-2140  
 北部分室 ☎ 412-3030 ☎ 412-3110  
 南部 ☎ 483-6866 ☎ 483-6867

**認知症の人を介護する家族支援事業 (要事前予約)**

- ◆認知症サポーター養成講座  
 日時【南部】12月14日(火)午後1:30~3:00  
 対象 認知症に関心のある方
- ◆医師(もの忘れ相談医)による専門相談  
 日時【北部】12月23日(木)午後2:00~3:30  
 【南部】12月16日(木)午後2:00~3:30  
 対象 区内在住の認知症高齢者を介護している家族、3組
- ◆家族サロン  
 日時【北部】12月23日(木)午後1:30~3:00  
 【南部】12月17日(金)午前10:00~11:00  
 午後1:00~2:00  
 午後2:30~3:30  
 対象 認知症高齢者を介護している家族・認知症介護経験者
- ◆家族教室  
 日時【北部】12月22日(水)午後1:30~3:30  
 【南部】12月21日(火)午後1:30~3:30  
 対象 認知症高齢者を介護している家族

**中村公園事務所**

〒453-0053 中村町字高畑68  
 ☎ 413-5525 ☎ 485-7163

**植栽管理講座【花植え編】**

- 日時 12月11日(土)午後1:30~3:00  
 対象 一般、10人 講師 中村公園事務所長  
 持物 軽作業のできる服装、作業手袋、筆記用具  
 申込 窓口または電話で先着順

**自動車図書館**

☎ 821-3364 ☎ 821-3364

場所	日程	時間
中村住宅	12/22(水)	午前10:00~11:00

**図書館**

〒453-0053 中村町字茶ノ木25  
 ☎ 411-3651 ☎ 411-3645

**ちいさなおはなし会**

内容	日程	曜日	時間
乳幼児 (赤ちゃん)向け	12/16	木	午前11:00~11:15
	12/23		午前11:30~11:45
幼児・小学校 低学年向け	12/11	土	午後2:00~2:15
	12/25		午後2:00~2:15
	12/16	木	午後4:00~4:15

定員 3組(当日先着順)

**本のふくBOOKろ**

中身が見えない本の「ふくBOOKろ(ふくぶくろ)」を展示します。  
 期間 12月11日(土)~12月28日(火)

**ストーリーテリングの会**

日時 12月18日(土)午後2:00~2:30  
 対象 5歳以上の方、10人(当日先着順)

**工作教室 つくってあそぼう**

日時 12月23日(木)午後3:45~4:15  
 対象 幼児~小学校低学年、10人(当日先着順)

**勾玉をつくってみよう!**

日時 2月11日(金・祝)午前10:30~正午  
 午後1:30~3:00  
 対象 小学生以上の方、各回8人  
 ☆6歳以下の方は保護者同伴  
 費用 350円  
 申込 1月10日(月・祝)午前9:30から  
 窓口または電話で先着順



**児童館**

〒453-0809 上米野町3-7 ☎ 451-5162 ☎ 451-5163

**自由参加クラブ「ひろば」**

ひろば	日程	曜日	時間	対象	申込
ひよこ	1/14	金	午前10:30~11:30	乳幼児とその保護者、10組	1/7(金)午前10:30から電話で先着順

**つくっちゃお!クリスマス企画 スノードームをつくろう!**

日時 12月25日(土)午後1:30~3:30  
 対象 小学生、10人  
 申込 12月19日(日)午前10:30から電話で先着順

**折り紙教室**

日時 1月8日(土)午前10:00~11:00  
 対象 小学生、6人  
 申込 12月25日(土)午前10:30から電話で先着順

**お正月あそびをしよう!**

羽根つき、ふくわらいなどをして遊びます。  
 日時 1月8日(土)午後1:30~2:30  
 対象 幼児~小学生  
 ☆同時利用は10人まで



**おもちゃ病院**

日時 1月9日(日) 午前10:00~午後3:00  
 ☆修理代は無料、部品代は有料  
 ☆ICゲーム機類は受け付け不可



**ベビーマッサージ**

日時 1月18日(火)、2月15日(火)、3月15日(火)  
 ☆全3回  
 ①午前10:00~10:50 ②午前11:00~11:50  
 対象 ①首がすわった生後2カ月~5カ月の乳児とその保護者、10組  
 ②生後6カ月~8カ月の乳児とその保護者、10組  
 費用 600円(初回に持参)  
 申込 1月9日(日)午前10:30から電話で先着順

**スポーツセンター**

〒453-0053 中村町字待屋43-1 ☎ 413-8021 ☎ 413-8023

**定期スポーツ教室のご案内**

教室名	対象	曜日	期間	時間	回数	定員	費用
THE SLOW リンパドレナージュ講座	一般	木	1/6~2/3	午後7:00~8:00	5	20人	1,650円
朝いちヨガ*	一般	木	1/6~3/10	午前9:05~10:20	10	70人	3,300円
朝ヨガ*	一般	木	1/6~3/10	午前10:30~11:50	10	61人	3,300円
朝ヨガ(託児付き)	一般 (1歳以上の未就園児)	木	1/6~3/10	午前10:30~11:50	10	9組	6,600円
水泳教室(幼児)A*	4~6歳の幼児 (年少~年長)	木	1/6~3/10	午後4:00~5:00	10	20人	6,000円
水泳教室(小学生)A*	小学1年生~3年生	木	1/6~3/10	午後5:10~6:10	10	36人	6,000円
健康体操A*	一般	金	1/7~3/18	午前9:05~10:25	10	60人	3,300円
健康体操B*	一般	金	1/7~3/18	午前10:35~11:55	10	60人	3,300円
水泳教室(小学生)B*	小学1年生~3年生	土	1/8~3/12	午前10:10~11:10	10	24人	6,000円
水泳教室(幼児)B*	4~6歳の幼児 (年少~年長)	土	1/8~3/12	午前11:20~午後0:20	10	20人	6,000円
親子ふれあい教室(幼児)	2~3歳の幼児とその保護者(2人1組)	火	1/11~3/15	午前9:45~10:45	10	20組	5,500円
親子ふれあい教室(赤ちゃん)	2カ月~12カ月の乳児とその保護者(2人1組)	火	1/11~3/15	午前11:00~11:45	10	25組	5,500円
疲労回復! リラックスヨガ	一般	火	1/11~3/15	午後7:40~9:00	10	40人	3,300円
発達がゆっくりな子のためのにじいろ教室	0~3歳の乳幼児とその保護者(2人1組)	木	2/3~3/3	午前10:00~11:00	5	10組	無料

\*朝いちヨガ・朝ヨガ、水泳教室(幼児・小学生)A・B、健康体操A・Bは重複申し込み不可

申込 往復はがきまたは電子申請(市版⑥面右上参照)で申し込み。教室名、氏名(ふりがな)、年齢(学年)、郵便番号・住所、電話番号、泳力(水泳教室のみ)保護者名(親子・幼児対象の教室のみ)を記入。12月14日(火)必着。定員超過の場合は抽選  
 ☆定員に満たない場合は随時受け付け ☆対象年齢は教室初日時点  
 ☆災害補償制度あり ☆納入された費用は原則返金不可

**レッスントイレ**

レッスントイレ	日程	曜日	時間	定員	費用	レッスントイレ	日程	曜日	時間	定員	費用
みんなで DanceMix	12/13	月	午後6:30~7:30	35人	300円	水泳ワンポイントアドバイス	12/15	水	午前11:00~正午	10人	無料 (プール入場料は必要)
美Body エクササイズ	12/27		午後7:45~8:45				1/5		午後1:00~2:00		
エアロビクス スタンダードの部	12/15	水	午前9:30~10:30	35人	300円	やさしいアクア	1/6	木	午後7:00~8:00	20人	640円
エアロビクス ストレッチの部			午前10:45~11:45								

対象 中学生以上の方☆水泳ワンポイントアドバイスのみ一般 申込 開始30分前から先着順  
 ☆各レッスントイレは毎回受け付けなので、都合が良い時だけ参加可。災害補償制度あり

**【ブラッシュアップ講座】 リンパセルフセミナー**

セルフケアで溜まった老廃物の排出を促し、体の中から美しくなりましょう。  
 日時 1月24日(月)午前10:00~正午  
 ☆受け付けは午前9:45から  
 対象 一般、20人 費用 500円  
 持物 飲み物、筆記用具、動きやすい服装  
 申込 12月11日(土)から窓口・電話・ファクスで先着順

**【理論と実践講座】 食生活でロコモ対策**

日時 1月14日(金)午前10:00~11:00【講義】  
 1月28日(金)午前10:00~11:00【実技】  
 対象 一般、20人  
 講師 三上真由美さん  
 持物 筆記用具、運動のできる服装、タオル、室内シューズ、飲み物  
 申込 12月15日(水)から窓口・電話・ファクスで先着順