

表1 4月1日(木)開講「サンパルネ・文化教室プログラム」(要申込み)

教室名	内容	開催日	時間	対象・定員	参加費(月額)	別途材料費
押し花アレンジメント(6か月コース)	初心者向けとして、押し花やキホルダー、花はがき等の作り方を学ぶ	第2月曜日(月1回)	午後2時~4時	16歳以上 先着20名	3,000円(6か月分)	16,043円(6か月分)
裏千家茶道入門教室	お茶の出し方や作法などのテーブルマナーを学ぶ	第3日曜日(月1回)	午後1時30分~3時	16歳以上 先着20名	500円	500円(月額)
チョークアート	発色の良いパステルを使用し、黒板に色鮮やかな絵や文字を描く	第2・4金曜日(月2回)	午後1時30分~3時	16歳以上 先着20名	1,000円	3,000円(月額)
カリグラフィ	専用の道具を使い、ペンの運び方や書き方を学び、カードやオリジナル作品を作る	第2・4水曜日(月2回)	午前10時30分~正午	16歳以上 先着20名	1,000円	3,000円から(月額)
はじめての英会話教室	日常的によく使うフレーズを、易しい会話形式で身につける	第2・4水曜日(月2回)	午後7時30分~8時30分	小学5年生以上 先着20名	1,000円	2,200円(初回のみ)
調息・整体法教室	自然健康法の自働運動(意識しない動き)等の実習により、しなやかな心と身体をつくる	土曜日(月4回)	午後4時~6時	16歳以上 先着30名	2,000円	
水泳教室	初心者向けの水泳・水中エクササイズ(東久留米市スポーツセンター屋内プール集合)	木曜日(月4回)	正午~午後1時	16歳以上 先着20名	2,000円	1,600円(月額)

開催日は、都合により変更する場合があります。なお、3月から開講している講座もありますので、詳細はお問い合わせください。

3月から開催している文化

文化教室

教室に、4月から新たなプログラムが加わりました。ぜひご参加ください。
日時・内容等 表1のとおり
場所 サンパルネ(会議室)

4月1日(木)から
「文化教室」・
「運動プログラム」の
新プログラムを開講します

東村山駅西口のワンスタワー2・3階にある市の公益施設「市民ステーション・サンパルネ」では、各種の文化教室と運動プログラムを開講しています。
4月1日(木)からは、新たなプログラムを開講し、皆さんの参加をお待ちしています。参加は申込み制となりますので、希望される方はお申込みください。

表2 4月1日(木)開講「サンパルネ・スタジオ運動プログラム」(要申込み)

時間帯	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
午前9時	モーニングヨガ 午前9時~9時45分	ラジオ体操&ストレッチ 午前9時~9時45分	ストレッチ&リラクゼーション 午前9時~9時45分	バラエティエクササイズ 午前9時~9時45分	楽々チューブ 午前9時~9時45分	やさしいフラダンス 午前9時~10時	青竹&ストレッチ 午前9時15分~10時
午前10時	シェイプ 午前10時~10時50分	肩腰すっきり 午前10時~10時45分	ピギナーエアロ 午前10時~10時45分	ズンバ(ラテンダンス) 午前10時~10時45分	らくらく体操&ストレッチ 午前10時15分~11時	ピギナーエアロ 午前10時15分~11時	バランスボール 午前10時10分~11時
午前11時	ボクササイズ 午前11時~11時50分	ヨガ 午前11時~正午	ナニ・アロハ(フラダンス) 午前11時~11時45分	ピラティス(コンディショニング) 午前11時~正午	はじめてボクササイズ 午前11時20分~午後0時5分	ズンバ(ラテンダンス) 午前11時10分~正午	初めてステップ 午前11時10分~11時55分
午後0時							
午後1時	ヨガ 午後1時~2時	ステップ 午後1時~1時50分	ボクササイズ 午後1時~1時50分	はじめて太極拳 午後1時~2時	引き締め&青竹 午後1時~1時45分	リーボックマーシャル(格闘技系フィットネス) 午後1時~1時50分	骨盤ストレッチ 午後1時~1時50分
午後2時	らくらく体操 午後2時15分~3時	ストレッチ&リラクゼーション 午後2時~2時45分	ピラティス(コンディショニング) 午後2時~3時	はじめて気功 午後2時10分~3時	ピギナーエアロ 午後2時~2時50分	シェイプ 午後2時~2時50分	はじめてヨガ 午後2時~2時50分
午後3時	和リズム(和のエクササイズ) 午後3時10分~4時			はじめてヒップホップ 午後3時10分~4時			
午後4時	ジュニア空手教室 午後4時10分~5時10分	キッズバラエティ体操 午後4時~4時50分	親子キッズピクス 午後4時~4時50分	親子キッズヨガ(子どものみも可) 午後4時~5時	キッズヒップホップ 午後4時~4時50分	文化教室でスタジオを使用	はじめてジャズ 午後4時~4時50分
午後5時	ジュニア空手教室 午後5時15分~6時15分	ジュニアJポップ体操 午後5時~5時50分	ジュニアキッズピクス 午後5時~5時50分	楽しいフラダンス(親子向け・子どものみも可) 午後5時~6時	ジュニアヒップホップ 午後5時~5時50分		ジャズ 午後5時~5時50分
午後6時							
午後7時	骨盤ストレッチ 午後7時~7時50分	ヨガ 午後7時~8時	バランスボール 午後7時~7時45分	ピギナーエアロ 午後7時~7時45分	ラテンエアロ 午後7時~7時50分	クリニカルエクササイズ(健康体操) 午後7時~7時50分	
午後8時	ヒップホップ 午後8時~9時	ピギナーエアロ 午後8時10分~8時55分	シェイプ 午後8時~8時50分	ズンバ(ラテンダンス) 午後8時~8時50分			
午後9時	個人利用 1人1回400円(定期券利用不可)	シェイプ 午後9時5分~9時55分	ヨガ 午後9時~10時		個人利用 1人1回400円(定期券利用不可)		
午後10時							

各教室の対象年齢は、16歳以上(教室名に「がある」は3歳~小学2年生、「がある」は小学3~6年生)プログラムの内容は、都合により変更する場合があります。

★申込みの際には、文化教室の会員登録(入会金1千円)が必要です。登録は1年間有効で、複数の教室も受講できます。
※詳細は問い合わせ先へ
問い合わせ サンパルネ(☎ 395・5115)

昨年10月から開催しているスタジオ運動プログラムの内容を、新たなプログラムを加えて変更しました。ぜひご利用ください。
日時・内容 表2のとおり
場所 サンパルネ「スタジオ」(ワンスタワー3階)

★各教室や施設の詳細については、サンパルネのホームページ(<http://www.saijyama.jp/city-higashimura>)をご覧ください。
問い合わせ サンパルネ(☎ 395・5115)

★各教室や施設の詳細については、サンパルネのホームページ(<http://www.saijyama.jp/city-higashimura>)をご覧ください。
問い合わせ サンパルネ(☎ 395・5115)

★各教室や施設の詳細については、サンパルネのホームページ(<http://www.saijyama.jp/city-higashimura>)をご覧ください。
問い合わせ サンパルネ(☎ 395・5115)

★各教室や施設の詳細については、サンパルネのホームページ(<http://www.saijyama.jp/city-higashimura>)をご覧ください。
問い合わせ サンパルネ(☎ 395・5115)

★各教室や施設の詳細については、サンパルネのホームページ(<http://www.saijyama.jp/city-higashimura>)をご覧ください。
問い合わせ サンパルネ(☎ 395・5115)

(ワンスタワー2階)ほか
申込み方法 直接 サンパルネ総合受付(ワンスタワー1階)へお越しください。(先着順)
★申込みの際には、文化教室の会員登録(入会金1千円)が必要です。登録は1年間有効で、複数の教室も受講できます。

スタジオ
運動プログラム

対象 16歳以上のかた(3歳~小学2年生及び小学3~6年生をそれぞれ対象にした教室もあります。詳細は表2をご参照ください。)
定員 先着順(定員になり次第締め切り)
参加費 1人400円
申込み方法 開催当日のレッスン開始1時間30分前から受付を開始します。開始10分前までに、直接又は電話でサンパルネ総合受付(☎ 395・5115)

395・5115、ワンスタワー13階)へ
※スタジオ開場はレッスン開始5分前
★各教室や施設の詳細については、サンパルネのホームページ(<http://www.saijyama.jp/city-higashimura>)をご覧ください。

私立幼稚園の
入園料補助金制度を
創設しました

国民年金
「学生納付特例制度」
を「存じますか」

お、老齢基礎年金の受給資格期間には算入されませんが、納付がない場合には年金額に反映されませんので、ご注意ください。
対象 大学、短大、大学院、高等専門学校、専修学校、各種学校(対象外もあり)等の学生
※夜間部課程、通信制課程も対象となります。
※海外の大学は対象外です。
申請に必要なもの 国民年金手帳、学生証、印鑑
※申請は毎年度必要です。
申請場所・問い合わせ 健康福祉部保険年金課(本庁舎1階)

認証保育所・保育室・家庭福祉員一覧

保育施設名	住所	定員	電話番号
【認証保育所】			
空飛ぶ三輪車	野口町3-7-5	36名	394-8971
りんごっこ第一保育園	野口町4-1-13	29名	397-1381
あいあい保育室	青葉町2-14-3	17名	398-5131
空飛ぶ三輪車・秋津保育所	秋津町4-30-3	30名	395-8645
チャイルドホープ	栄町2-11-8-1F	18名	395-2088
【保育室】			
いづみ愛児園	栄町1-37-28	29名	395-0739
ことり保育室	野口町3-36-11	14名	393-2053
みゆき保育所	秋津町5-4-13	22名	313-3337
たんぼぼ保育園	本町3-14-17	29名	394-8585
こひつじ園	青葉町3-7-20	25名	394-9628
緑風荘保育所	萩山町3-31-1	20名	392-1101
【家庭福祉員】			
宮下 一枝	本町1-20-24	5名	391-2643
田中 浩実	久米川町2-41-20	5名	397-9998
平川さゆり	野口町2-26-37	5名	315-8828
柏木佳代子	秋津町5-30-1-109	5名	393-8078
志村 純子	栄町3-11-20	5名	393-0334

4月1日現在

認証保育所・保育室・
家庭福祉員の園児募集

市と都が認定した各保育施設(左表参照)では、随時園児の募集を行っています。入園を希望されるかたは、直接各保育施設にお問い合わせください。

市では、4月から、私立幼稚園の入園料の補助を行う制度を創設しました。
市内外の私立幼稚園に今年春入園された、市内に住民登録がある幼児の保護者のかたを対象に、所得制限は設けず、1人1回を限度に補助を行います。
申請方法等詳細は、各幼稚園を通じて配布する申請書及び請求書をご覧ください。必要事項を記入のうえ各幼稚園へ提出ください。
問い合わせ 各私立幼稚園、又は子ども家庭部子ども育成課

また、期間中の病気やケガにより一定程度の障害が残った場合には、障害基礎年金を受け取ることができます。なす。

国民年金
「学生納付特例制度」を「存じますか」
学生のかたは、前年の所得が一定額(原則として18万円)以下の場合、保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」の申請ができます。
承認を受けた期間中は、本来の納付期限から10年以内であれば、経過期間により一定の金額を加算した保険料をあとから納付することができます。
また、期間中の病気やケガにより一定程度の障害が残った場合には、障害基礎年金を受け取ることができます。なす。

