

子育て支援課から
郵送申込みは〒189-8501子育て支援課へ

ハローベビークラス (平日)

対象 妊娠中で安定期のかたとその家族
場所 いきいきプラザ2階

日程	時間	内容
2月3日 (木)	午後1時15分～4時	先輩ママとの交流 妊娠中のからだ気持ちの変化 赤ちゃんのおふろ
2月9日 (水)		妊娠中の食生活 母と子の歯の健康
2月17日 (木)		お産の進み方 呼吸法 妊婦体操

持ち物 母子手帳、筆記用具(2/9は歯ブラシ、コップ、手鏡)
講師 管理栄養士、歯科衛生士、助産師ほか
申込み不要、直接会場へ

ハローベビークラス (土曜日)

対象 妊娠経過が順調なかたとそのパートナー30週を超える場合はご連絡ください。
日時 2月26日(土)午後1時～3時30分(受付は午後0時45分から)
場所 いきいきプラザ2階
内容 赤ちゃんの保育、おふろの入れ方、先輩パパとの交流
定員 先着25組
持ち物 母子手帳
講師 助産師、保健師
申込み 電子申請(市のホームページの「ネット申請」からアクセス、1組1回)又は往復はがき(1組1枚)に 教室名、お二人の氏名、住所、電話番号、出産予定日を明記し、1月20日(木)から子育て支援課へ
子育て支援課の窓口(いきいきプラザ3階)でも申込みを受け付けます。

妊婦歯科健診

日時 2月21日(月)午後1時30分～3時(受付は午後1時20分～2時40分)
場所 いきいきプラザ2階
内容 歯科健診、歯科相談、保健・栄養相談
定員 先着20名
持ち物 母子手帳、歯ブラシ、タオル、コップ
申込み 電子申請(市のホームページの「ネット申請」からアクセス、1人1回)又は往復はがき(1人1枚)に 健診名、氏名、住所、電話番号、出産予定日を明記し、1月20日(木)から子育て支援課へ
子育て支援課の窓口(いきいきプラザ3階)でも申込みを受け付けます。

乳幼児健康診査

受付 午後0時40分～2時
場所 いきいきプラザ2階
3～4か月児健康診査
平成22年10月11日～31日生まれ=2月2日(水)
平成22年11月1日～20日生まれ=2月23日(水)
1歳6か月児健康診査
平成21年7月1日～20日生まれ=2月4日(金)
平成21年7月21日～8月10日生まれ=2月18日(金)
3歳児健康診査
平成20年1月11日～31日生まれ=2月16日(水)
対象者には個別に通知します。通知が届かないかたは子育て支援課へお問い合わせください。

乳幼児学級「歯科編」

対象 幼児学級=1歳1か月～1歳4か月未満のお子さんと保護者、乳児学級=生後9か月～1歳未満のお子さんと保護者

コース	日時
幼児学級	2月1日(火) 午前10時30分～正午
乳児学級	午後1時30分～3時

定員 抽選で15組、抽選で35組
場所 いきいきプラザ2階
内容 はむし歯予防のお話と歯みがき、遊びの実習、は乳歯のお手入れ方法と手遊びについて
申込み 1月17日～27日(消印有効)までに電子申請(市のホームページの「ネット申請」からアクセス、1組1回)又は往復はがき(1組1枚)に コース名、親子の氏名、生年月日、住所、電話番号を明記し、子育て支援課へ
子育て支援課の窓口(いきいきプラザ3階)でも申込みを受け付けます。

「乳幼児 応急救護講習会」(講義と実技)

乳幼児を育てているかたへ
いざという時の救急法を学んでみませんか。

日時 2月6日(日)午後2時～3時30分
場所 市民ステーション「サンプール」内コンベンションホール(東村山駅西口・ワンスタワー2階)
定員 先着162名
内容 ○講演1「血糖値が気になるあなたへ 予防と治療のコツ」
○講演2「夢を追い続けてインスリンと供に33年」

「糖尿病の予防と治療のコツ」

糖尿病の研究・治療の第一人者をお迎えして公開講座を開催します。
どなたでも参加できます。
日時 2月6日(日)午後2時～3時30分
場所 市民ステーション「サンプール」内コンベンションホール(東村山駅西口・ワンスタワー2階)
定員 先着162名
内容 ○講演1「血糖値が気になるあなたへ 予防と治療のコツ」
○講演2「夢を追い続けてインスリンと供に33年」

「なつかしい暮らしと道具たち」

社会科見学対応展示
昔なつかしい暮らしを再現した社会科見学対応展示「なつかしい暮らしと道具たち」を開催します。
展示期間 1月14日(金)～3月6日(日)
※月・火曜日休館
開館時間 午前9時30分～午後5時(入館は午後4時30分まで)
問い合わせ ふるさと歴史館

「生活習慣病と予防」

生活習慣病を学び、上手な予防そして食生活と運動の関係を楽しく一緒に学びましょう。
日時 2月17日(木)・24日(木)・3月4日(金)・9日(水)・17日(木)・25日(金)、全6回
時間 午後2時～4時
場所 萩山公民館
講師 医師・管理栄養士ほか
対象 市内在住・在勤の60歳以上のかた
定員 抽選で30名

「笑顔あふれるまち 東村山土曜寄席 in富士見」

公民館では「笑顔あふれるまち」を目指して、若手の落語家が毎回出演する土曜寄席を実施しています。
今回は、特別ゲストに春風亭柳之助をお迎えします。
日時 2月26日(土)午後2時開演(午後1時30分開場)
場所 富士見公民館ホール
出演 春風亭へん橋ほか
入場料 1千円(全席自由)
チケット販売 1月18日(火)午前9時から各公民館で販売
問い合わせ 中央公民館(☎395・7511)

「早春の花巡り」

東村山浄水場近くの空堀川周辺の河津桜を見ながら、自転車道を経て多摩湖堤防までを散策し、木々や草花の新芽などを見つけ、春のたよりを探しましょう。
日時 3月1日(火)午前9時30分に東村山駅西口階段下集合
※雨天中止
※正午に西武園駅で解散
対象 市内在住・在勤のかた
定員 抽選で30名
参加費 70円～100円(保険代、参加人数により変動)
講師 東村山市商工会観光ボランティア
申込み 往復はがき(1人1枚)又は電子申請(市のホームページの「ネット申請」からアクセス、1人1回)に、市民講座「東村山の四季巡り」参加希望・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記し、2月8日(電話)まで中央公民館(〒189-0014本町2-33-2)へ
※返信宛先等必ず記入
問い合わせ 中央公民館(☎395・7511)

「公民館」

シニア学級
生活習慣病と予防
公民館
シニア学級
生活習慣病と予防

「公民館」

シニア学級
生活習慣病と予防
公民館
シニア学級
生活習慣病と予防

子どもフェスタ 春の親子観劇会

人形劇「おぼろ」
「ねぎぼろのあさたろ」
「ヒーターとおおかみ」

日時 2月5日(土) 午前10時～11時50分、午後2時～3時20分
※開場は10時45分前
場所 中央公民館3階ホール

申込み方法一覧
1月18日(火)・19日(水) 1月20日(木)以降
月～土曜日の午前9時30分～午後5時30分
チケット購入 児童館でのチケット購入 児童クラブ、第1～7保育園でのチケット購入
電子申請 1月18日(火)午前9時30分～1月19日(水)午前9時

「公民館」

シニア学級
生活習慣病と予防
公民館
シニア学級
生活習慣病と予防

「公民館」

シニア学級
生活習慣病と予防
公民館
シニア学級
生活習慣病と予防

「公民館」

シニア学級
生活習慣病と予防
公民館
シニア学級
生活習慣病と予防

「公民館」

シニア学級
生活習慣病と予防
公民館
シニア学級
生活習慣病と予防

「公民館」

シニア学級
生活習慣病と予防
公民館
シニア学級
生活習慣病と予防

「公民館」

シニア学級
生活習慣病と予防
公民館
シニア学級
生活習慣病と予防

「公民館」

シニア学級
生活習慣病と予防
公民館
シニア学級
生活習慣病と予防

「公民館」

シニア学級
生活習慣病と予防
公民館
シニア学級
生活習慣病と予防

「公民館」

シニア学級
生活習慣病と予防
公民館
シニア学級
生活習慣病と予防

2月15日(火)から、市のホームページの「ネット申請」のボタンは「電子申請」に変わります。