

開催

骨密度測定 日時1月9日(火)、2月7日(水)

3月5日(火)の午前9時20分～11時10分 場所あいぽつく 対象18歳以上の方 ※骨粗しょう症で治療中の方を除く 内容骨密度測定、保健・栄養指導など ※素定で測定 定員各40人(初めての方優先/多数抽選) 申込12月4日～8日 地域保健係(あいぽつく内) 5445126へ



いきいき元氣教室 日時1月11日～3月14日の木曜日(全10回)の午前9時30分～11時30分 場所あいぽつく 対象運動が可能な40～74歳の方 ※要支援・要介護認定を受けている方を除く 内容ストレッチ、軽体操 定員20人(初めての方優先/多数抽選) 参加費100円 申込12月15日までに地域保健係(あいぽつく内) 5445126へ

水中ウォーキング教室 健康増進・機能訓練を目的に、右下の表のとおり行います。

元氣歯つらつ健口講座 安全で楽しい食生活を目指す、口腔体操で噛む力・飲み込む力を向上して誤嚥性肺炎を予防しましょう。 日時1月31日～3月6日の水曜日(全6回)の午後1時～3時 場所あいぽつく 対象65歳以上の方 定員20人(申込順) 申込12月1日から歯科医師会事務所 540067(平日の午前10時～午後4時)へ(高齢者支援係)

場所あいぽつく 対象65歳以上の方、または、40歳以上で生活習慣病や腰痛のある方 ※いずれも今年度初めての方 定員各20人(申込順) 参加費1回200円 申込12月8日から健康係(あいぽつく内) 5445126へ



コース	日時
月曜日午前コース(初心者向け)	1月15日～3月25日の月曜日(2月12日を除く)の午前10時～11時30分(全10回)
木曜日午前コース(一般向け)	1月11日～3月14日の木曜日*午前9時～10時15分(全10回)*午前10時30分～11時45分(全10回)

乳幼児歯科健診 日時12月18日(月)・1月11日(木)の午後1時15分～2時50分、12月21日(木)の午前9時15分～11時20分 ※1人5分 場所あいぽつく 対象健診を初めて利用する1歳～3歳6か月児 申込12月4日か

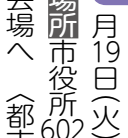


クリスマス工作Week 簡単工作やクリスマスの飾りつけができるコーナーを設けます(申込不要)。 日時12月11日(月)～25日(月)の午前9時30分～午後9時 ※簡単工作は材料がなくなり次第終了 場所児童センター「ぱれっと」 対象18歳未満のお子さんと保護者(児童センター「ぱれっと」 5445132へ) 出張ひろば おもちゃで遊びながら親子で交流しましょう。 パネルシアター、歌の時間もあります。 育児相談もできます(申込不要)。 日時12月15日(金)の午前10時～11時30分 場所福島会館 対象0～3歳のお子さんと保護者(子育てひろばなしのき 5436716へ)

親子防災研修会 日時1月20日(土)の午前8時45分～午後0時30分 場所立川防災館など ※市役所に集合し、バスで移動 対象3歳以上のお子さんと保護者 内容地震体験、ハイパーレスキュー隊の見学など 定員14組28人(申込順) 申込12月4日～27日に防災係へ 中学高校生の読書フォーラム2024 ビブリオバトル ビブリオバトルとは、参加者が好きな本を制限時間内で紹介し、最も読みたいと思う本を投票で決める書評ゲームです。このゲームの参加者を募集します。 日時3月24日(日)の午後1時30分～3時 場所アキシマエンス体育館 対象中学生 定員5人(申込順) 申込12月2日～28日に市民図書館 5431523へ



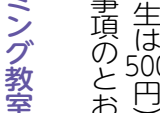
都市計画審議会 日時12月19日(火)の午後3時から 場所市役所602会議室 傍聴直接会場へ(都市計画係)



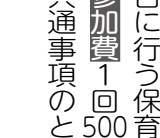
ナイトヨガ 日時1月11日～2月22日の木曜日(全7回)の午後7時～8時 場所総合スポーツセンター 対象18歳以上の方 定員25人(初めての方・女性の方優先/多数抽選) 参加費1回500円 申込左下の申込共通事項のとおり



子どもライミング教室 日時1月13日・27日、2月10日・24日(いずれも土曜日) 全4回(の午後1時～3時) 場所総合スポーツセンター 対象小・中学生 定員20人(初めての方優先/多数抽選) 参加費1回500円 申込左下の申込共通事項のとおり

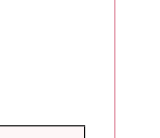


はじめてのピラティス 日時1月19日～3月15日の金曜日(2月23日・3月1日を除く/全7回)の午後2時～3時 場所総合スポーツセンター 対象18歳以上の女性の方 定員25人(初めての方優先/多数抽選) 保育1歳以上の未就学児15人(多数抽選) ※参加決定した方は1月10日に行う保育説明会に参加を 参加費1回500円 申込左下の申込共通事項のとおり



総合スポーツセンター 教室担当の申込共通事項

令和6年度補助対象事業を募集 市民活動支援事業補助金 市民団体が福祉・教育・環境などに関する公益的な事業を自主的に行う場合に、経費の一部を補助します。事前に相談のうえ、応募してください。 ◇対象 次のすべてに該当する団体が行う事業 *構成員が3人以上で、主な構成員が市内在住・在勤・在学である *主に市内で活動している *政治・宗教・営利活動を目的とせず、公益的なまちづくり活動を行っている



令和6年度補助対象事業を募集 市民団体が福祉・教育・環境などに関する公益的な事業を自主的に行う場合に、経費の一部を補助します。事前に相談のうえ、応募してください。 ◇対象 次のすべてに該当する団体が行う事業 *構成員が3人以上で、主な構成員が市内在住・在勤・在学である *主に市内で活動している *政治・宗教・営利活動を目的とせず、公益的なまちづくり活動を行っている

令和6年度補助対象事業を募集 市民団体が福祉・教育・環境などに関する公益的な事業を自主的に行う場合に、経費の一部を補助します。事前に相談のうえ、応募してください。 ◇対象 次のすべてに該当する団体が行う事業 *構成員が3人以上で、主な構成員が市内在住・在勤・在学である *主に市内で活動している *政治・宗教・営利活動を目的とせず、公益的なまちづくり活動を行っている

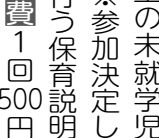
高齢者筋トレ体操 日時1月12日～2月9日の金曜日(全5回)の午前10時～11時 場所総合スポーツセンター 対象60歳以上の方 定員30人(初めての方優先/多数抽選) 参加費1回250円 申込左下の申込共通事項のとおり



クライミング教室 日時1月13日・27日、2月10日・24日(いずれも土曜日/全4回)の午前10時～正午 場所総合スポーツセンター 対象小学生 定員20人(初めての方優先/多数抽選) 参加費1回500円 申込左下の申込共通事項のとおり



バドミントン初心者教室 日時1月14日～3月10日の日曜日(2月11日を除く/全8回)の午前10時～正午 場所総合スポーツセンター 対象小学生 定員20人(初めての方優先/多数抽選) 参加費1回500円 申込左下の申込共通事項のとおり



バドミントン初心者教室 日時1月14日～3月10日の日曜日(2月11日を除く/全8回)の午前10時～正午 場所総合スポーツセンター 対象小学生 定員20人(初めての方優先/多数抽選) 参加費1回500円 申込左下の申込共通事項のとおり

バドミントン初心者教室 日時1月14日～3月10日の日曜日(2月11日を除く/全8回)の午前10時～正午 場所総合スポーツセンター 対象小学生 定員20人(初めての方優先/多数抽選) 参加費1回500円 申込左下の申込共通事項のとおり

バドミントン初心者教室 日時1月14日～3月10日の日曜日(2月11日を除く/全8回)の午前10時～正午 場所総合スポーツセンター 対象小学生 定員20人(初めての方優先/多数抽選) 参加費1回500円 申込左下の申込共通事項のとおり

ご寄付ありがとうございました

◎市政全般のために
*82万2500円 明治安田生命保険相互会社昭島営業所

リフレッシュヨガ教室 日時1月17日～3月6日

リフレッシュヨガ教室 日時1月17日～3月6日

市民活動支援事業補助金 令和6年度補助対象事業を募集 ～市民団体が行う事業を応援します～

市民団体が福祉・教育・環境などに関する公益的な事業を自主的に行う場合に、経費の一部を補助します。事前に相談のうえ、応募してください。 ◇対象 次のすべてに該当する団体が行う事業 *構成員が3人以上で、主な構成員が市内在住・在勤・在学である *主に市内で活動している *政治・宗教・営利活動を目的とせず、公益的なまちづくり活動を行っている

部 門	補助額	審 査
立ち上げ支援部門 ※設立3年以内の団体	原則、補助対象経費の9割 ※限度額5万円	書類審査
事業支援部門	原則、補助対象経費の9割 ※限度額20万円	*書類審査 *市役所市民ロビーでの展示 *公開プレゼンテーション