

# 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) 544-5126)



**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) 544-5126

**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。

**元氣歯つらつ健康講座** 安全で楽しい食生活を目指し、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)

**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」 544-5132)

**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 543-6716)

**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

**フレッシュマママパパ学級** 日時1月19日(金)の午後1時15分～4時 場所あいぽつく 対象安定期妊婦16週以降の妊婦とパートナー 内容助産師の講話、沐浴実習、妊婦体験ジャケットの試着 定員20組(申込順) 申込12月4日から子育て世代包括支援センター(あいぽつく内) 543-7303

**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

**教育委員会定例会** 日時12月14日(木)の午後2時から 場所市役所1階市民ホール 傍聴直接会場へ(教育総務課庶務係)

**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(初めての方優先/多数抽選) 参加費1回500円 申込左下の申込み共通事項のとおり

**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 申込左下の申込み共通事項のとおり



**子どもクライミング教室** 日時1月13日・27日、2月10日・24日(いずれも土曜日) 全4回(全5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 申込左下の申込み共通事項のとおり

**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・中学生 定員20人(初めての方優先/多数抽選) 参加費1回250円 申込左下の申込み共通事項のとおり

**はじめのピラティス** 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) 参加費1回250円 申込左下の申込み共通事項のとおり

**総合スポーツセンター** 教室担当の申込み共通事項

**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

**総合スポーツセンター** 教室担当の申込み共通事項

**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

**教育委員会定例会** 日時12月14日(木)の午後2時から 場所市役所1階市民ホール 傍聴直接会場へ(教育総務課庶務係)

**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)

## 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

\* 計画から実施まで責任を持って遂行できる

\* 他の補助金などが交付されている事業を除きます。

◇補助額・審査 下の表のとおり

◇応募 応募用紙(市役所市民活動推進係)にあり/市ホームページからダウンロードも可)と必要書類を1月12日(必着)までに〒196-8511 市役所市民活動推進係へ

☆詳しくは、市民活動推進係へ。

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