

### ジュニア陸上体験教室

申し込みフォーム



日12月1日(日)午前9時～11時 所AGFフィールド

市内在住・在学の中学生

中長距離(フォーム・動きづくり、トレーニング方法など)

高尾憲司(陸上長距離元日本代表)

申し込み順100人 無料

運動のできる服装、運動靴

10月23日(火)～11月24日(日)にスポーツ協会HPで申し込み、または電話・FAXでスポーツ協会へ

所(公社)スポーツ協会 ☎042-481-6221

☎042-481-6226

(スポーツ振興課)



### 子ども家庭支援センターすこやか 専用HPあり

〒182-0022 国領町3-1-38 ココスエア2階

☎042-481-7733 (午前9時～午後5時)

#### ●小児科医による健康相談

日11月13日(水)午前10時30分～11時30分

所貫井清孝(すこやか協力医) 申し込み順5人

所電話または直接すこやか 所治療行為は行いません

#### ●ひろばの栄養士さん「離乳食初期から完了期」

～食べない・飲まない・座らないどうしたらいい?～

日11月19日(水)午前10時30分～11時30分

所生後5カ月頃～1歳3カ月頃の乳幼児の保護者

申し込み順20組40人程度

日10月21日(月)午前9時からEメール(所要確認)で申し込み

#### ●サンデーコロパン

日11月24日(日)午前10時～11時30分(受付10時～10時15分)

所市内在住で令和5年11月1日～令和6年8月24日生

所まれの子どもと保護者 申し込み30組程度(多数抽選)

所持よだれ掛け(表面に大きく名前を明記)、母子健康

所手帳、バスタオル

日10月21日(月)午前9時～27日(日)午後5時に、Eメール

(所要確認)で申し込み

#### ●エンゼル大学「親子でほっこりタイム

心と身体を育てるベビーマッサージ」

日11月30日(土)午前10時～11時30分

所市内在住で生後2～6カ月の子どもと保護者

所塩飽季恵(助産師、日本タッチケア協会認定指導者)、

すこやか助産師 申し込み8組(多数抽選)

日10月21日(月)午前9時～27日(日)午後5時に、Eメール

(所要確認)で申し込み



### げんじ蛩の会「施設に入るきっかけから、施設で最期を看取るまで」～最期を施設で過ごす人生の終いかた～

日11月8日(金)午後1時～3時 所光源寺 香ホール(西

つつじヶ丘2-30-11) 所大沼健二(そんぼの家S

(三鷹丸池公園)ホーム長)、田中 琉(そんぼの家(三

鷹牟礼)ホーム長) 申し込み順30人 無料

所電話で地域包括支援センター至誠しばさき

☎042-488-1300

(高齢者支援室)

### スマートフォン相談会

スマートフォンの使い方に関する疑問や不安の解消のためのマンツーマンの相談会です。

日11月11日(月) 所午前9時30分～正午、午後1時30分

～4時※1人30分程度(順次案内のため、待つ場合あり)

所文化会館たづくり10階1002学習室

所60歳以上の都民 所東京都の委託によるスマート

所フォン専門アドバイザー 無料 所ご自身がお持ちの

所スマートフォン※お持ちでない場合は貸し出しあり

所当日直接会場へ(先着順) 所相談者多数の場合、

所終了時間前に受付終了する場合があります

所スマートフォン普及啓発事業事務局

☎03-6775-9480

(デジタル行政推進課)

### 調布ゆうあい福祉公社相談事業

#### A 弁護士による法律相談

日11月14日(水)午前10時30分～正午

#### B 内科医師による個別相談

日11月21日(水)午後1時30分～3時

#### C 精神科医師による個別相談

日11月26日(火)午前10時30分～正午

#### A～C共に

所各申し込み順2人(1人40分) 無料

所所前日までに電話で(公財)調布ゆうあい福祉公

所社 ☎042-481-7711

### 簡単! 10の筋力トレーニング講座

日常生活でよく使う筋肉を鍛える10種類のトレーニングを行います。

日11月19日(火)午前10時～11時30分

所文化会館たづくり12階大会議場

所65歳以上の市民で要介護・要支援の認定を受けていない方。医師から運動制限を受けている方は医師に相談後受講

所リハビリ専門職 申し込み順50人

日10月21日(月)から電話で高齢者支援室 ☎042-481-7150

または申し込みフォームで申し込み

### 認知症サポーター養成講座

日・所①11月20日(水)午後2時～3時30分・文化会館た

づくり8階映像シアター②28日(水)午後1時～2時30分

・ふふ富士見(富士見町4-24-28)

所市内在住・在勤・在学の方

所申し込み順①50人②10人 無料

所受講者に「認知症サポーターカード」を進呈

日(公財)調布ゆうあい福祉公社 ☎042-481-7711

### 大人の塗り絵講座

日11月21日(水)午後2時～4時 所文化会館たづくり9

階研修室 所65歳以上の市民※初参加の方優先 所初

所めてでも上手に仕上げられる塗り絵のこつや楽しみ方

所サクラクレパス認定講師 申し込み順30人

無料 所ビニール袋

所10月21日(月)から電話で高齢者支援室

☎042-481-7150

### 介護教室

管理栄養士が「健康の要」と言われる腸の働きと腸活のポイントについて話します。

日①11月25日(月)②26日(火) 所午後2時～3時30分

所デンマークINNつつじヶ丘1階ホール(東つつじヶ

丘2-36-1) 所市民

所①Let's腸活! そのまえに知って頂きたい「腸」のこ

と②Let's腸活! 賢く食べて元気になろう

所①山岸義簡(東京さつきホスピタル・稲城台病院栄

養科科長)、和田美紀子(東京さつきホスピタル食

所援センター長) 所各回申し込み順20人 無料

日①11月22日(金)②25日(月)午後3時までに電話で地域

所包括支援センターつつじヶ丘 ☎03-5315-5400

(高齢者支援室)

### FC東京 高齢者体操教室

日11月27日(水)午前10時～正午 所文化会館たづくり1

階むらさきホール 所市内在住の65歳以上で、医師から

所運動制限の指示を受けていない方※初参加の方優先

所介護予防の講義後に運動を実施 申し込み順16人

所無料 所動きやすい服装、飲み物

日10月21日(月)から電話で高齢者支援室

☎042-481-7150

### 障がいのある方のためのパソコン講習会

#### No.8「ワードで描く干支画～巳年(全3回)」

日①12月2日(月)②9日(月)③16日(月)

所午後1時30分～3時30分 所総合福祉セ

所ンター4階生活支援室 所市内在住の障害

所のある方と家族 所6人(多数抽選、初参

所加優先) 所1000円(テキスト代)

日10月22日(火)～11月21日(水)に直接または電話、FAX

所でドルチェ ☎042-490-6675・☎042-444-6606

(社会福祉協議会)

### 行動援護従業者養成研修(通学)

#### 受講生募集(全4回)

日①12月5日(水)②6日(金)③13日(金)④14日(土)

所こころの健康支援センター本館2階健康活動室A B

所②次の全てに該当する方①市内在住・在勤・在学②令

所和7年3月31日時点で69歳以下③市内の行動援護事業

所所やそのほか障害福祉サービス事業所で従事希望・従

所事予定・従事している 所24人(選考あり)

所3000円(受講料、テキスト代)

日所申込書(福祉人材育成センター、総合福祉セン

所ター、市民活動支援センター)で配布、または福祉人材

所育成センターから印刷可)を10月30日(火)～11月14日(水)

所に調布市福祉人材育成センター ☎042-452-8180に持

所参(健康保険証・運転免許証などで本人確認。市外在

所住で市内在勤・在学の方は社員証、学生証なども確認)

(平日午前9時～午後4時30分) (社会福祉協議会)

## まちの話題

### 調布ハンドボールクラブが市長を表敬訪問

10月4日、調布ハンドボールクラブが8月に行われた全国小学生ハンドボール大会の女子の部で優勝したことを受け、市長を表敬訪問しました。選手からは「観客がたくさんいて緊張したけど、日頃の練習の成果を発揮して勝つことができよかった」と話してくれました。また、同月に行われた中学生の全国大会では、同クラブのジュニアユースが男子の部で3位入賞するなど素晴らしい成績を収めました。



所スポーツ振興課 ☎042-481-7496

★講師や出演者の敬称を省略しています ★金額は税込です  
★「全〇回」と表記している事業は全日程参加が原則です