子ども家庭支援センターすこやか
〒182－0022 国領町３－１－38 ココスクエア２階
☎481－7733（午前９時～午後５時）　専用HPあり

●幼児交流事業「にこにこパンダ・すくすくパンダ」
市内在住の１歳以上の未就園児を対象とした幼児交流事業です。

❶にこにこパンダ（全３回）

クラス	対象（生年月日）	日　程
A	令和３年10月２日～12月31日生まれ	令和５年 ①１月10日㈫ ②２月14日㈫ ③３月14日㈫
B	令和３年７月２日～10月１日生まれ	

❷すくすくパンダ（全６回）

クラス		対象（生年月日）	日　程
1歳児	A	令和３年４月２日～７月１日生まれ	令和５年 ①１月５日㈭②19日㈭ ③２月２日㈭④16日㈭ ⑤３月２日㈭⑥16日㈭
	B	令和３年１月２日～４月１日生まれ	
2歳児	A	令和３年７月２日～令和４年１月１日生まれ	令和５年 ①１月12日㈭②26日㈭ ③２月９日㈭④23日㈷ ⑤３月９日㈭⑥23日㈭
	B	令和２年１月２日～７月１日生まれ	
3歳以上		令和２年１月１日以前生まれ	令和５年 ①１月13日㈮②27日㈮ ③２月10日㈮④24日㈮ ⑤３月10日㈮⑥24日㈮

❶❷共に時**Aクラス**／午前９時30分～10時30分　**Bクラス**／午前11時～正午　**３歳以上**／午前10時～11時30分　内手遊び、体操、工作など　定各クラス12組程度（多数抽選）　申11月22日㈫午前９時～28日㈪午後５時にEメール（HP要確認）で申し込み

❷ひろばの栄養士さん
離乳食の初期から完了期までのお話しをします。
日12月８日㈭午前10時30分～11時30分
定申し込み順20組40人　申11月21日㈪午前９時からEメール（HP要確認）で申し込み

●ファミリー・サポート・センター事業説明会
子育てを手伝ってほしい方（依頼会員）と手伝える方（協力会員）を結ぶ事業です。
協力会員による保育園や学童クラブへの送迎などの援助に対して、１時間当たり700円（休日、早朝・夜間は900円）が依頼会員から支払われます。
程12月10日㈯（①来館②オンライン※後日登録のための来館が必要）　時①午前10時～11時②11時30分～正午　定①申し込み順20人　持当日登録する場合は会員登録する方の写真（縦３cm×横2.5cm）２枚
申①電話または直接、②Eメール（HP要確認）

12月の調布市難病相談窓口

日毎週木曜日午後１時～５時
内難病患者の生活全般の困り事
申問希望日の１週間前までに電話・Eメールで障害福祉課☎481－7089・Esyougai@city.chofu.lg.jp

ひきこもりUX女子会

日12月10日㈯午後２時～４時30分　所総合福祉センター２階201～203会議室　対女性自認の方　内ひきこもり経験者の体験談、当事者・経験者のみのグループトーク。家族や支援者、ひきこもりに関心のある方が交流する場も同時開催　定当日先着40人　費無料　保一時保育あり　他途中入退室可。詳細は社会福祉協議会HP参照※UXとは、Unique eXperience（ユニーク・エクスペリエンス＝固有の体験のこと）。女性自認とは、自分の性別を女性だと認識している人のこと
問社会福祉協議会☎481－7693　（障害福祉課）

介護予防講演会「認知症予防と備え」～高齢者のメンタルヘルスを考える～

日頃からの備えと高齢者のこころについて考えます。
日12月14日㈬午前10時～11時30分
所文化会館たづくり12階大会議場
対市内在住の65歳以上　講岩戸清香（精神科医師）
定申し込み順80人　費無料
申問電話で高齢者支援室☎481－7150

認知症に関する医師個別相談

日12月14日㈬午後　所文化会館たづくり12階1202会議室　対認知症と思われる症状があるものの、まだ医療にかかっていない方（本人も可）※診断は行いません
講岩戸清香（精神科医師）　定申し込み順２人
費無料　持現在服用している薬の内容が分かるもの
申問電話で高齢者支援室☎481－7150

10の筋力トレーニング　おさらい会

程12月23日㈮　時午後１時45分～２時30分（初級）、２時40分～３時25分（中級）、３時35分～４時（上級）
所深大寺地域福祉センター
対65歳以上で要介護の認定を受けていない市民※医師から運動制限を受けている方は医師に相談の上参加
講理学療法士　定申し込み順20人　費無料　持飲み物
申問11月21日㈪から電話で高齢者支援室☎481－7150

健康活動ひろば活動室の利用

【令和５年１～３月の利用可能日】程毎日（１月１日㈷～３日㈫・８日㈰、３月５日㈰・12日㈰を除く）
時午前９時～午後９時（１区分２時間、１日当たり１団体１区分利用可）　対大半が市内在住・在勤・在学者で構成され、身体運動を通して健康増進を図る活動を行う団体　他活動できる種目は、健康活動ひろばの室内で運動可能なものに限る
【公開抽選実施日】日11月26日㈯午前９時30分～
所健康活動ひろば２階活動室こかげ　対団体の代表者（１団体１人）　申当日直接健康活動ひろばへ
【抽選会後の空室利用】健康推進課（文化会館たづくり西館保健センター４階）で随時手続き。
締利用希望日の３日前（土・日曜日、祝・休日、年末年始に当たる場合は直前の平日）　費無料
問健康推進課☎441－6100

知って活かそう介護予防教室（全８回）

運動や栄養、口腔、認知症予防の理解を深め、上手に年齢を重ねるこつを学びます。
程①令和５年１月19日㈭②26日㈭③２月２日㈭④９日㈭⑤16日㈭⑥３月２日㈭⑦９日㈭⑧16日㈭
時午前10時～11時30分　所西調布体育館
対市内在住の65歳以上で初参加の方※要支援・要介護認定者、介護予防・日常生活総合事業対象者、医師から運動制限を受けている人は不可
定申し込み順20人　費無料
申問11月21日㈪～12月５日㈪に電話で高齢者支援室☎481－7150

認可保育園や幼稚園などが実施する地域交流事業・園庭開放

対就学前の子どもと保護者
申問11月21日㈪以降の平日午前９時30分～午後４時に各保育園・幼稚園
※車での来場不可。申し込みが必要な場合要申と記載
市HP

公・私立保育園の地域交流事業

●金子保育園☎483－4410
園庭遊び要申　程12月１日㈭

●上石原保育園☎484－0234
園庭で遊ぼう要申　程12月13日㈫

●宮の下保育園☎486－5682
園庭開放要申　程12月13日㈫

●緑ヶ丘保育園☎03－3309－5605
あそびの広場要申　程12月３日㈯・17日㈯

●双葉保育園☎485－6651
園庭開放要申　程12月２日㈮

●レオ保育園☎488－4127
園庭で遊ぼう(ボール・風船)要申　程11月29日㈫

●エンゼルランド☎480－6860
保育園てどんなところ？要申　程随時
０歳児保育体験要申　程随時
大根掘り要申　程11月下旬

●調布なないろ保育園☎444－3900
離乳食講座初期～完了期要申　程12月７日㈬
一緒に散歩に行こう要申　程12月８日㈭
園庭で遊ぼう要申　程12月20日㈫
園庭開放（登録制）要申　程毎週金曜日

●東京YWCAまきば保育園☎483－5208
子育て支援　たんぽぽ広場要申
程毎週火～木曜日

●城山保育園上石原☎490－2031
お外で遊ぼう会要申　程12月１日㈭・15日㈭

●ヒューマンアカデミー上石原保育園☎480－8181
クリスマスお楽しみ会要申　程12月22日㈭

●プティ仙川ちとせ保育園☎03－5384－2551
クリスマス製作要申　程12月14日㈬

●菊野台かしのみ保育園☎444－1467
赤ちゃんと遊ぼう要申　程12月８日㈭

●つつじヶ丘どろんこ保育園☎03－5315－9412
音楽会要申　程12月８日㈭
プレママ・プレパパ体験（音楽遊び）と産後ヨガ要申　程12月19日㈪

●深大寺元町ちとせ保育園☎444－3041
離乳食講座要申　程11月29日㈫

●深大寺東町ちとせ保育園☎444－8091
センサリーボトル作り／育児相談要申
程11月22日㈫
クリスマスツリーを作ろう／育児相談要申
程12月21日㈬

●太陽の子つつじヶ丘保育園☎490－0161
大友剛さんのミュージック&マジックショウ要申
程12月15日㈭
おはなし会要申　程12月21日㈬

●上布田保育園☎482－2564
保育園体験要申　程12月23日㈮

●仙川保育園☎03－3300－1055
夕焼け開放（夕方）
程11月30日㈬、12月２日㈮
ふれあい遊び　程12月９日㈮

●多摩川保育園☎483－4667
おもちつき要申　程令和５年１月12日㈭

●家庭的保育施設たんぽぽ☎444－5718
クリスマスオーナメントを作ろう要申
程12月７日㈬

幼稚園の園庭開放

●調布白菊幼稚園☎03－3309－6111
キッズランド要申　程12月９日㈮

●新型コロナウイルス感染症対策のため、各施設・事業はサービスなどを一部制限して開館・実施
利用・参加を予定している方は、事前にお問い合わせいただくか、市HPや主催団体HPなどで最新情報をご確認ください。また、マスク着用などの感染症対策をした上で利用・参加をお願いします。
市HP