

すくすくひろばの催し

◆ベビーヨガ

日1月27日(木)午後1時~2時
市内在住の初めて参加する3~8カ月のお子さん

物バスタオル、おむつ、着替え
申直接または電話で同ひろば ☎45-7710へ(先着制)

◆年齢別あそびまじょ(2月)

日①バナナぐみ=3日(木)午前10時15分~11時、②ひよこぐみ=4・18日の金曜日午前10時15分~11時、③うさぎぐみ「色であそぼう」=10日(木)午前10時15分~10時45分、④ぞうぐみ「つくってあそぼう」=17日(木)午前10時15分~10時45分

人市内在住の①初めて受講する令和3年4月~5月生まれのお子さんと保護者6組、②初めて受講する、4日は令和2年12月~3年4月1日生まれのお子さんと保護者、18日は令和2年4月2日~11月生まれのお子さんと保護者各8組、③平成31年4月2日~令和2年4月1日生まれのお子さんと保護者8組、④平成30年4月2日~31年4月1日生まれのお子さんと保護者8組
申①1月20日(木)、②21日(金)、③27日(木)、④2月3日(木)、午前10時から直接または電話で同ひろば ☎45-7710へ(先着制)

◆育メン講座

日2月6日(日)午前10時30分~正午
人市内在住の初めて受講する8カ月ぐら

物バスタオル、おむつ、着替え
申1月14日(金)午前10時から直接または電話で同ひろば ☎45-7710へ(先着制)

◆コミセンDEすくすくひろば(2月)

日所9日(水)=大沢コミュニティセンター、17日(木)=井の頭コミュニティセンター、22日(水)=井口コミュニティセンター、いずれも午前10時30分~正午
人0歳~年少のお子さんと保護者
申当日会場へ

◆オンラインあそびまじょ

冬の歌やパネルシアターなど。
日2月10日(木)午後3時~3時15分
人市内在住の0歳~年少のお子さんと保護者6組
所オンライン会議アプリ「Zoom」
申1月27日(木)午前10時から同ひろば ☎

45-7710へ(先着制)

◆ベビーマッサージ

日2月15日(火)①午前10時~11時30分、②午後1時30分~3時
人市内在住の初めて受講する①5~8カ月の

物バスタオル、おむつ、着替え
申2月1日(火)午前10時から直接または電話で同ひろば ☎45-7710へ(先着制)

◆みたか父子(パパコ)の会

日2月19日(土)午前10時30分~11時30分
人市内在住の1歳6カ月前後の

所連雀コミュニティセンター
申1月28日(金)午前10時から直接または電話で同ひろば ☎45-7710へ(先着制)

◆育児講座「子どもの感情への向き合い方」(保育)

日2月21日(月)午前10時~11時30分
人市内在住の1~2歳のお子さんの保護者8人、保育(1歳~年少児)

所市民協働センター
講大河原美以心理療法学研究室室長の大河原美以さん
申1月31日(月)午前10時から直接または電話で同ひろば ☎45-7710へ(先着制)

◆育児講座「レインボーママ(2児以上の母)の子育て法」(保育)

日2月24日(木)午後1時30分~3時
人市内在住の初めて受講する年少までのお子さん(2人以上)の母親15人、保育(3カ月~年少児)

所市民協働センター
講人材育成コンサルタントの三好良子さん
申2月3日(木)午前10時から直接または電話で同ひろば ☎45-7710へ(先着制)

◆東多世代交流センターの催し

◆観望会「冬の夜空を観察しよう」
星のソムリエによる星座案内、室内での

日1月29日(土)午後6時~7時30分
人市内の中・高校生および同世代の方15人
申1月17日(月)午前9時から直接または電話で同センター ☎46-0408へ(先着制)

◆おいしく 楽しく 自分で食べよう (保育)

日2月3日(木)午前9時30分~11時30分
人

子さんの保護者14人、保育(1・2歳)14人
講昭和大学講師の高橋摩理さん

日1月17日午前9時~21日(金)午後5時に直接または電話、インターネットで同センター ☎44-2150・HP https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/ (元氣創造プラザ講座申込システム)へ(申込多数の場合は抽選。結果は1月26日(水)に送付)

◆父親講座「親子の時間が楽しくなる子育てに向けて」 (保育)

日①講座編「子育てをおもしろくするお父さんのチカラ」=2月6日、②あそび編「お父さんと楽しむふれあいあそび」=13日、いずれも日曜日午前9時30分~11時30分(全2回)

人市内在住の1~3歳のお子さんと父親12組

講①東京学芸大学名誉教授の菅野敦さん、②NPO法人日本幼児健康体育協会指導員の高橋隆子さん

日1月17日午前9時~21日(金)午後5時に直接または電話、インターネットで同センター ☎44-2150・HP https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/ (元氣創造プラザ講座申込システム)へ(申込多数の場合は抽選。結果は1月26日(水)に送付)

日同センター ☎46-0408

一日プレイパーク

日1月30日(日)午前10時~午後2時(雨天中止)

所農業公園
申当日会場へ
日同センター ☎46-0408

妊婦さんと助産師の交流会

助産師が妊娠や出産、心と体の変化、育児についてアドバイスします。
日1月31日(月)午後1時~3時
人10人

所福祉センター
物母子健康手帳、使い方を知りたい方は抱っこひもなど
申三鷹市助産師会 ホームページ HP http://mitaka-jyosanshi.net/へ(先着制)

日同センター ☎76-1271

あそびとおしゃべりの会(2月)

日所①井の頭コミュニティセンター・井口コミュニティセンター=2・9日、②新川中原コミュニティセンター・大沢コミュニティセンター=2・16日、③牟礼コミュニティセンター=9・16日、いずれも水曜日午前10時30分~正午
人市内在住の年少までのお子さんと保護者
申当日会場へ

日同センター ☎45-7710

親子でいっしょに、みそ玉づくり教室

日2月6日(日)午後2時から、3時10分から
人市内在住の年中~小学生のお子さんと保護者各回10組
所西多世代交流センター
講薬膳コンシェルジュの加藤和歌子さん
物タオル、エプロン、室内履き、お椀、箸
申日1月17日(月)午前10時から直接または電話で同センター ☎31-6039へ(先着制)

ふたごの親の交流会 (保育)

日2月17日(木)午前10時~11時30分
人市内在住の就学前の双子・三つ子の保護者・妊婦16人、保育(未就学児)18人
所総合保健センター

申日直接または電話で健康推進課(元氣創造プラザ2階) ☎内線4224へ(先着制)

家庭教育学級 講演会「地域防災」

日市教育委員会、五小、同校PTA
日2月19日(土)午後2時~4時
人50人
所同校
講三鷹市防災課職員
物室内履き、下足入れ

申2月11日(金・祝)までに申込フォーム HP https://forms.gle/DeZwmMmGPxgo HDJc8へ(先着制)

日同センター ☎3221、五小PTA会長 ☎5mitaka5pta@gmail.com



高齢者などへの紙おむつ支給と入院中の紙おむつ代の助成

市では、紙おむつが必要な要介護高齢者などに現物支給を行っています。また、紙おむつの持ち込みが認められていない医療機関に入院し、おむつ代を負担している方には、対象者認定後に償還払いにより助成します(月額上限6,000円)。※同一月に現物支給と助成の併用はできません。

人市内在住の要介護認定4・5で住民税非課税世帯の方(生活保護受給世帯の方を除く)

申利用申込書または対象者認定申込書(いずれも市ホームページで入手)を直接または郵送で「〒181-8555高齢者支援課」(市役所1階12番窓口)へ
日同課 ☎内線2625

みんなでつながる「若い支度」

日1月18日(火)午前10時~10時45分、11時~11時45分
所山中地区公会堂
物室内履き、動きやすい服装、タオル
申日希望回を連雀地域包括支援センター ☎40-2635へ

三鷹いきいきプラス「らくらくスマホ無料講習会」

日2月10日(木)午前10時~正午、午後1時30分~3時30分
人おおむね55歳以上の方各回28人
所市民協働センター
申1月31日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(15面参照)・希望回を「〒181-0013下連雀3-38-4三鷹産業プラザ310三鷹いきいきプラス」へ(申込多数の場合は抽選)

日同会事務局 ☎70-5753(月・水・金曜日午前10時~午後4時)



①グループホーム「ピアいのかしら」入所者、②調布市知的障害者援護施設利用者を募集します

人①満18歳以上の知的障がい者で、グループホームへの入居が必要で(入院治療を要する方を除く)、就労(作業所などの福祉的就労も含む)による日常生活を維持するに足る収入があり、共同生活を営むうえで支障のない程度に身辺自立ができていない男性1人。②市内在住・在宅で、愛の手帳を所持し、障害者総

「ほねつぎ健康倶楽部」に参加して健康寿命を延ばしませんか



下記の施術所で少人数制の転倒予防講座を年間開催しています。

人65歳以上の市民
物運動できる服装、タオル
申日曜日、祝日を除く午後3時~7時30分に、しばた整骨院 ☎0422-47-8580へ(初参加者を優先して先着制)

Table with 3 columns: 開催場所, 曜日・時間, 定員. Lists various osteopathy clinics and their schedules.