

明記のないものは...  
●先着順●当日会場へ●午前8時30分から受け付け●ファクスでの申し込み不可●費用は無料  
●持ち物はお問い合わせください  
※電話番号などは間違いないようおかけください

秋葉台文化体育館 ☎(88)1111

- ◆サウナ・浴室休業のお知らせ 男女サウナ・浴室はタイル修繕のため12月22日(火)～27日(日)は休業します。
- ◆年少うんどう 1月12日～2月16日毎週火曜日午後3時30分～4時30分、全6回。市内在住・在園の2011年4月2日～12年4月1日生まれの方15人。費4800円。
- ◆小学生跳び箱&逆上がり 1月13日～2月17日毎週水曜日午後4時～5時15分、全6回。市内在住・在学の小学1～3年生25人。費4800円。
- ◆小学生バドミントン 1月26日～3月15日毎週火曜日午後4時15分～5時45分、全8回。小学生30人。費6400円。
- ◆ボディメイクキング 1月27日～3月16日毎週水曜日午前9時30分～11時、全8回。筋力トレーニングと有酸素運動。18歳以上の方30人。費6400円。
- ◆ノルディックウォーキング 小出七福神めぐり散策コース 1月20日(火)午前10時30分～午後3時。※小雨決行。茅ヶ崎里山公園周辺。10km以上歩ける方20人。費700円(別途ボールレンタル代300円)。
- ◆第9回秋葉台フットサル大会 1月31日(日)午前9時～午後5時。サッカーおよびフットサル歴が3年以内の方で構成された12チーム。費1チーム1万円。



- ◆サイクルオープンDay 12月27日(日)、1月17日(日)正午～午後3時。駐車を自転車の安全な練習場所として提供します。費100円。※小学3年生以下は保護者同伴。
- ◆人工芝球技場無料開放 1月17日(日)午前9時～正午。小学生以下の方と保護者。
- ◆新春！秋葉台公園プール元気祭 1月11日(金)午前9時30分～午後4時。秋葉台公園プールほか。餅つきや正月遊び、プールでのワンポイントレッスンほか。
- ◆チャレンジ水泳(ミドルエイジ編) 1月13日～3月16日毎週水曜日(1月27日、2月3日を除く)午後1時～2時、全8回。秋葉台公園プール。50歳以上の初・中級者10人。費6000円。

- ◆チャレンジ水泳(ナイター編) 1月15日～3月25日毎週金曜日(1月29日～2月12日を除く)午後7時～8時15分、全8回。秋葉台公園プール。18歳以上の方15人。費6000円。
- ◆グループスイムレッスン 1月7日(水)、21日(水)午後4時～5時。
- ◆にっころ水泳(年少クラス) 1月13日～3月2日毎週水曜日(1月27日、2月3日を除く)午後4時～5時、全6回。
- ◆ハッスル水泳(泳力アップ編) 1月14日～3月24日毎週木曜日(1月28日～2月11日を除く)午後6時～7時30分、全8回。
- ◆石名坂温水プール ☎(82)5131
- ◆プール年末開館時間について 12月28日(月)～30日(水)午前9時30分～午後0時20分。
- ◆石名坂地域感謝祭 12月20日(日)午前9時～午後1時(品物がなくなり次第終了)。餅つき、野菜即売会ほか。
- ◆楽・楽水泳教室(中級) 1月13日～3月30日毎週水曜日(2月10日～24日を除く)午前11時15分～午後0時30分、全9回。
- ◆姿勢改善エクササイズ教室～ストレッチ&ピラティス 1月13日～3月23日毎週水曜日(2月10日～24日を除く)午前10時～11時30分、全8回。
- ◆リラックスヨーガ教室 1月8日～3月18日毎週金曜日(2月5日～26日を除く)午後2時15分～3時45分、全7回。

秩父宮記念体育館 ☎(22)5335

- ◆シェイプアップバレエ 1月7日～3月3日毎週木曜日(2月11日を除く)午後1時15分～2時45分、全8回。
- ◆アクティブボディメイクエクササイズ 1月14日～2月25日毎週木曜日(2月11日を除く)午前9時10分～10時40分、全6回。

- 太陽の家体育館 ☎(33)1411
- ◆アーチェリーの集い 12月25日(金)午後5時～8時30分。
- ◆サウンドテーブルテニスの集い 12月26日(土)午前9時～正午。
- ◆レクリエーションダンスの集い 12月26日(土)午後1時30分～3時30分。
- ◆ローリングバレーボールの集い 12月27日(日)午前9時～正午。
- ◆障がい者卓球の集い 12月27日(日)午後1時～4時30分。
- ◆おとなグループレッスン 1月5日～28日毎週火・木曜日(12月を除く)午前11時20分～午後0時30分。
- ◆子どもグループレッスン 1月6日～27日毎週水曜日。
- ◆歩き納め寒川神社 12月25日(金)午前9時30分～午後1時30分。
- ◆藤沢ウィンターフェスティバル 1月23日(土)～24日(日)。

- トレーニングルーム 新規利用登録のお知らせ
- ◆対象 中学生以上で市内在住・在勤・在学の方
- ◆費用 登録講座500円(中学生200円)。
- ◆お問い合わせ 秩父宮記念体育館 ☎(22)5335

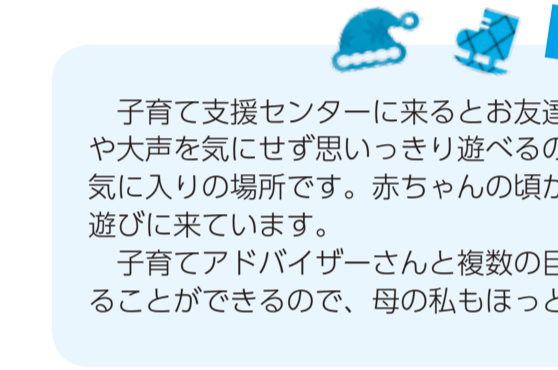
SPORTS LIFE

特集 あなたの子育て応援します！  
子育ての悩み、相談してみませんか？

行ってみよう！子育て支援センター&つどいの広場



子育てアドバイザーさんのお話  
夜泣きのこと、家族のことなど、子育て中というのはいろいろなことが気になりますよね。子育てアドバイザーは、「あしなさい、こうしなさい」と言うのではなく、お父さん・お母さんたちと一緒に考えて、子どもの成長を喜びのが役割です。



利用者さんのお話  
子育て支援センターに来るとお友達がいて、足音や大声に気にならず思いっきり遊べるので、子どものお気に入りの場所です。



子育てに関するお役立ち情報がいっぱい！  
離乳食レシピもあります

市には、子育てを応援するさまざまな相談窓口があります。気軽にご利用ください！（いずれも無料です）

育児相談  
離乳食、生活習慣、友達関係、言葉、癖など幼児の育児についての悩みや心配事はお近くの保育園へご相談ください。

お子さんの預け先に関する相談 (保育コンシェルジュ)  
認可保育所などの保育サービス全般について、さまざまな情報を提供します。

子ども・子育て・青少年の相談  
0歳～19歳の方を対象に、子育ての不安や悩み、育児ストレスなどの相談をお受けしています。

子ども発達相談  
発達に心配がある子どもについて相談を受け、必要に応じて評価や経過観察などを実施し、よりよい成長を支援します。

お母さんと子どもの健康相談  
妊産婦、乳幼児を対象に、健康・育児・食事・歯に関する相談を保健師・栄養士・歯科衛生士がお受けしています。

ひとり親家庭相談  
ひとり親家庭や離婚を考えている父・母を対象に、日常生活・子育てに関すること、公的支援制度や就労に関することなどの相談を母子・父子自立支援員がお受けしています。