

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●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

鵜沼運動公園 ☎(36)1607 FAX(36)1754

◆お母さんのためのピラティス 9月16日～10月21日毎週金曜日午後1時15分～2時15分、全6回。八部公園プール会議室。子育て中の母親など10人。※子どもの同伴可。費5400円。
◆リラクソヨガ 9月20日～11月15日毎週火曜日(10月11日を除く)午後1時10分～2時10分、全8回。八部公園プール2階ロビー。18歳以上の方20人。費7200円。
◆からだスッカリ!エクササイズ 9月21日～11月16日毎週水曜日(10月26日を除く)午後1時～2時、全8回。八部公園プール2階ロビー。18歳以上の方15人。費7200円。

◆未就学スイム ◎10月18日～12月13日(10月25日を除く)毎週水曜日◎10月12日～12月14日(10月26日、11月23日を除く)毎週水曜日◎10月13日～12月22日(10月27日、11月3日、24日を除く)毎週水曜日◎10月14日～12月16日(10月28日、11月4日を除く)毎週金曜日。いずれも午後4時～5時、全8回。八部公園プール。市内在住・在園の方各15人(抽選)。費7200円。

◆初級こどもスイム 10月18日～12月13日毎週火曜日(10月25日を除く)午後5時～6時、全8回。八部公園プール。市内在住・在学の小学生30人(抽選)。費7200円。

◆泳力認定こどもスイム 9月29日～12月22日毎週木曜日(10月27日、11月3日、24日を除く)午後5時～6時、全10回。八部公園プール。泳力認定進級テストの10級以上を持つ小・中学生24人(抽選)。費9000円。

◆ママのためのリフレッシュヨガ 10月6日～12月1日毎週木曜日(11月3日、10日、24日を除く)午前10時～11時30分、全6回。①託児付き…市内在住・在園の1歳6カ月～3歳児と母親15組。②託児なし…子育て中の母親15人(ともに抽選)。費①6000円、②3600円。

◆楽・楽水泳教室(中級) 10月5日～12月21日毎週水曜日(11月23日を除く)午前11時15分～午後0時30分、全11回。クロールで25m泳げる方20人(抽選)。費6600円。

◆楽・楽パタフライ 10月6日～11月17日毎週木曜日(11月3日を除く)午後0時50分～2時、全6回。クロールで25m泳げ、パタフライにチャレンジしたい方15人(抽選)。費3600円。

◆9月分オープン教室～水中ウォーキング 9月1日～15日毎週木曜日午後2時～3時。各日25人。費200円(入場料別途)。

◆簡化24式太極拳(初級) 9月27日～11月22日毎週火曜日(10月11日を除く)午後1時～2時45分、全8回。18歳以上の方15人。費5600円。9月13日(火)午後1時から電話で。

◆高齢者たそ講座～ロコモ体操で元気なからだ 10月6日～20日毎週木曜日午前9時15分～10時30分、全3回。これから運動を始めようとしている方12人。費2100円。9月15日(火)午前9時から電話で。

◆ノルディックウォーキング～江の島へ行こう! 10月7日～28日毎週金曜日午前10時～正午、全4回。18歳以上の方15人。費2100円。9月16日(金)午後1時から電話で。

◆サウンドテーブルテニスの集い 9月10日(出)午前9時～正午。視覚障がいのある方と関心のある方。
◆フライングディスクの集い 9月10日(出)午後1時～4時30分。障がいのある方と関心のある方。
◆障がい者卓球の集い 9月11日(出)午後1時～4時30分。障がいのある方と関心のある方。

太陽の家体育館 ☎(33)1411 FAX(34)4342

◆敬老の日 スポーツ施設無料利用
とき 9月19日(祝)
ところ 八部公園プール、秋葉台公園プール、秩父宮記念体育館トレーニング室、八部公園プールトレーニング室・サウナ浴室、秋葉台文化体育館トレーニング室・サウナ浴室
※石名坂温水プールは、9月21日(火)に無料で利用できます
※トレーニング室の利用は事前の登録が必要です
対象 60歳以上の方
申し込み 各施設受付で身分証などを提示
問い合わせ 各施設または(公財)藤沢市らしい創造財団スポーツ事業課 ☎(22)5633、FAX(28)5749

石名坂温水プール ☎(82)5131 FAX(82)5132

◆あちびつ子水泳教室 ◎10月5日～12月14日(11月23日を除く)毎週水曜日◎10月6日～12月22日(11月3日、24日を除く)毎週水曜日◎10月7日～12月16日(11月4日を除く)毎週金曜日。いずれも午後4時～5時、全10回。市内在住・在園の方各15人(抽選)。費8000円。
◆泳力認定別学童水泳教室 ◎10月5日～12月14日(11月23日を除く)毎週水曜日◎10月7日～12月16日(11月4日を除く)毎週金曜日。ともに午後6時～7時、全10回。泳力認定進級テストの級・段を持つ小学生各15人(抽選)。費8000円。
◆学童水泳教室 ①10月5日～12月14日(11月23日を除く)毎週水曜日◎10月6日～12月22日(11月3日、24日を除く)毎週木曜日◎10月7日～12月16日(11月4日を除く)毎週金曜日。①③は午後5時～6時、②は午後6時～7時、全10回。市内在住・在学の小学生各25人(抽選)。費8000円。

◆泳力認定あちびつ子水泳教室 10月6日～12月22日毎週木曜日(11月3日、24日を除く)午後5時～6時、全10回。泳力認定進級テストの級を持つ2010年4月2日～13年4月1日生まれの方15人(抽選)。費8000円。

◆あちびつ子水泳教室 10月6日～12月22日毎週木曜日(11月3日、24日を除く)午後5時～6時、全10回。泳力認定進級テストの級を持つ2010年4月2日～13年4月1日生まれの方15人(抽選)。費8000円。

◆あちびつ子水泳教室 10月6日～12月22日毎週木曜日(11月3日、24日を除く)午後5時～6時、全10回。泳力認定進級テストの級を持つ2010年4月2日～13年4月1日生まれの方15人(抽選)。費8000円。

◆あちびつ子水泳教室 10月6日～12月22日毎週木曜日(11月3日、24日を除く)午後5時～6時、全10回。泳力認定進級テストの級を持つ2010年4月2日～13年4月1日生まれの方15人(抽選)。費8000円。

◆あちびつ子水泳教室 10月6日～12月22日毎週木曜日(11月3日、24日を除く)午後5時～6時、全10回。泳力認定進級テストの級を持つ2010年4月2日～13年4月1日生まれの方15人(抽選)。費8000円。

◆あちびつ子水泳教室 10月6日～12月22日毎週木曜日(11月3日、24日を除く)午後5時～6時、全10回。泳力認定進級テストの級を持つ2010年4月2日～13年4月1日生まれの方15人(抽選)。費8000円。

◆あちびつ子水泳教室 10月6日～12月22日毎週木曜日(11月3日、24日を除く)午後5時～6時、全10回。泳力認定進級テストの級を持つ2010年4月2日～13年4月1日生まれの方15人(抽選)。費8000円。

◆あちびつ子水泳教室 10月6日～12月22日毎週木曜日(11月3日、24日を除く)午後5時～6時、全10回。泳力認定進級テストの級を持つ2010年4月2日～13年4月1日生まれの方15人(抽選)。費8000円。

◆あちびつ子水泳教室 10月6日～12月22日毎週木曜日(11月3日、24日を除く)午後5時～6時、全10回。泳力認定進級テストの級を持つ2010年4月2日～13年4月1日生まれの方15人(抽選)。費8000円。

◆あちびつ子水泳教室 10月6日～12月22日毎週木曜日(11月3日、24日を除く)午後5時～6時、全10回。泳力認定進級テストの級を持つ2010年4月2日～13年4月1日生まれの方15人(抽選)。費8000円。

◆あちびつ子水泳教室 10月6日～12月22日毎週木曜日(11月3日、24日を除く)午後5時～6時、全10回。泳力認定進級テストの級を持つ2010年4月2日～13年4月1日生まれの方15人(抽選)。費8000円。

◆あちびつ子水泳教室 10月6日～12月22日毎週木曜日(11月3日、24日を除く)午後5時～6時、全10回。泳力認定進級テストの級を持つ2010年4月2日～13年4月1日生まれの方15人(抽選)。費8000円。

◆あちびつ子水泳教室 10月6日～12月22日毎週木曜日(11月3日、24日を除く)午後5時～6時、全10回。泳力認定進級テストの級を持つ2010年4月2日～13年4月1日生まれの方15人(抽選)。費8000円。

◆あちびつ子水泳教室 10月6日～12月22日毎週木曜日(11月3日、24日を除く)午後5時～6時、全10回。泳力認定進級テストの級を持つ2010年4月2日～13年4月1日生まれの方15人(抽選)。費8000円。

◆あちびつ子水泳教室 10月6日～12月22日毎週木曜日(11月3日、24日を除く)午後5時～6時、全10回。泳力認定進級テストの級を持つ2010年4月2日～13年4月1日生まれの方15人(抽選)。費8000円。

◆あちびつ子水泳教室 10月6日～12月22日毎週木曜日(11月3日、24日を除く)午後5時～6時、全10回。泳力認定進級テストの級を持つ2010年4月2日～13年4月1日生まれの方15人(抽選)。費8000円。

◆あちびつ子水泳教室 10月6日～12月22日毎週木曜日(11月3日、24日を除く)午後5時～6時、全10回。泳力認定進級テストの級を持つ2010年4月2日～13年4月1日生まれの方15人(抽選)。費8000円。

◆あちびつ子水泳教室 10月6日～12月22日毎週木曜日(11月3日、24日を除く)午後5時～6時、全10回。泳力認定進級テストの級を持つ2010年4月2日～13年4月1日生まれの方15人(抽選)。費8000円。

◆あちびつ子水泳教室 10月6日～12月22日毎週木曜日(11月3日、24日を除く)午後5時～6時、全10回。泳力認定進級テストの級を持つ2010年4月2日～13年4月1日生まれの方15人(抽選)。費8000円。

◆あちびつ子水泳教室 10月6日～12月22日毎週木曜日(11月3日、24日を除く)午後5時～6時、全10回。泳力認定進級テストの級を持つ2010年4月2日～13年4月1日生まれの方15人(抽選)。費8000円。

◆あちびつ子水泳教室 10月6日～12月22日毎週木曜日(11月3日、24日を除く)午後5時～6時、全10回。泳力認定進級テストの級を持つ2010年4月2日～13年4月1日生まれの方15人(抽選)。費8000円。

◆あちびつ子水泳教室 10月6日～12月22日毎週木曜日(11月3日、24日を除く)午後5時～6時、全10回。泳力認定進級テストの級を持つ2010年4月2日～13年4月1日生まれの方15人(抽選)。費8000円。

◆あちびつ子水泳教室 10月6日～12月22日毎週木曜日(11月3日、24日を除く)午後5時～6時、全10回。泳力認定進級テストの級を持つ2010年4月2日～13年4月1日生まれの方15人(抽選)。費8000円。

◆あちびつ子水泳教室 10月6日～12月22日毎週木曜日(11月3日、24日を除く)午後5時～6時、全10回。泳力認定進級テストの級を持つ2010年4月2日～13年4月1日生まれの方15人(抽選)。費8000円。

◆あちびつ子水泳教室 10月6日～12月22日毎週木曜日(11月3日、24日を除く)午後5時～6時、全10回。泳力認定進級テストの級を持つ2010年4月2日～13年4月1日生まれの方15人(抽選)。費8000円。

秋葉台文化体育館 ☎(88)1111 FAX(88)8687

◆ノルディックウォーキング 9月28日(火)午前10時30分～午後1時30分。※小雨決行。湘南台公園～境川・和泉川の散策。5km以上歩ける方20人。費700円(ポール代別途)。9月31日(火)午後1時30分から電話で。

◆バドミントン 10月4日～11月22日毎週火曜日午前9時～11時、全8回。18歳以上の方30人。費6400円。9月13日(火)午後1時30分から電話で。

◆親子リトミック&リズム体操 10月4日～11月8日毎週火曜日午後3時30分～4時30分、全6回。2010年4月2日～14年4月1日生まれの方と保護者15組。費1組5400円。9月13日(火)午後2時30分から電話で。

◆サイクルオープンDay 9月11日(日)正午～午後4時。駐車場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。

◆障がい者プール開放 9月12日(月)午前9時30分～正午。秋葉台公園プール。障がい者手帳などの交付を受けている方と付き添い・介護の方など。費秋葉台公園プール☎(88)1811、☎(88)0081。

◆秋葉台文化体育館オープン教室 ◎ヨガ～バランスヨガ…9月5日～26日毎週月曜日(19日を除く)午前9時30分～10時45分。各日40人。◎ボディシェイプ…9月6日～27日毎週火曜日(20日を除く)午前9時45分～10時45分。各日50人。◎エンジョイエアロ…9月3日～17日毎週土曜日午前11時30分～午後0時30分。各日30人。費1回300円。

◆秩父宮記念体育館 ☎(22)5335 FAX(28)5749

◆走ろう!湘南藤沢市民マラソンランニングクリニック 9月17日～12月24日隔週土曜日午前10時～正午、全8回。走り方や湘南藤沢市民マラソンの本番に向けての調整方法。講師=元箱根駅伝優勝メンバー。7～8分/kmで連続して10km以上走れる18歳以上の方15人。費8000円。9月3日(出)午前9時から電話で。

◆ママのためのピラティス 10月6日～12月1日毎週木曜日(11月3日、10月6日、10日、24日を除く)午前10時～11時30分、全6回。①託児付き…市内在住・在園の1歳6カ月～3歳児と母親15組。②託児なし…子育て中の母親15人(ともに抽選)。費①6000円、②3600円。

◆楽・楽水泳教室(中級) 10月5日～12月21日毎週水曜日(11月23日を除く)午前11時15分～午後0時30分、全11回。クロールで25m泳げる方20人(抽選)。費6600円。

◆楽・楽パタフライ 10月6日～11月17日毎週木曜日(11月3日を除く)午後0時50分～2時、全6回。クロールで25m泳げ、パタフライにチャレンジしたい方15人(抽選)。費3600円。

◆9月分オープン教室～水中ウォーキング 9月1日～15日毎週木曜日午後2時～3時。各日25人。費200円(入場料別途)。

◆簡化24式太極拳(初級) 9月27日～11月22日毎週火曜日(10月11日を除く)午後1時～2時45分、全8回。18歳以上の方15人。費5600円。9月13日(火)午後1時から電話で。

◆高齢者たそ講座～ロコモ体操で元気なからだ 10月6日～20日毎週木曜日午前9時15分～10時30分、全3回。これから運動を始めようとしている方12人。費2100円。9月15日(火)午前9時から電話で。

◆ノルディックウォーキング～江の島へ行こう! 10月7日～28日毎週金曜日午前10時～正午、全4回。18歳以上の方15人。費2100円。9月16日(金)午後1時から電話で。

◆サウンドテーブルテニスの集い 9月10日(出)午前9時～正午。視覚障がいのある方と関心のある方。
◆フライングディスクの集い 9月10日(出)午後1時～4時30分。障がいのある方と関心のある方。
◆障がい者卓球の集い 9月11日(出)午後1時～4時30分。障がいのある方と関心のある方。

◆サウンドテーブルテニスの集い 9月10日(出)午前9時～正午。視覚障がいのある方と関心のある方。
◆フライングディスクの集い 9月10日(出)午後1時～4時30分。障がいのある方と関心のある方。
◆障がい者卓球の集い 9月11日(出)午後1時～4時30分。障がいのある方と関心のある方。

◆サウンドテーブルテニスの集い 9月10日(出)午前9時～正午。視覚障がいのある方と関心のある方。
◆フライングディスクの集い 9月10日(出)午後1時～4時30分。障がいのある方と関心のある方。
◆障がい者卓球の集い 9月11日(出)午後1時～4時30分。障がいのある方と関心のある方。

◆サウンドテーブルテニスの集い 9月10日(出)午前9時～正午。視覚障がいのある方と関心のある方。
◆フライングディスクの集い 9月10日(出)午後1時～4時30分。障がいのある方と関心のある方。
◆障がい者卓球の集い 9月11日(出)午後1時～4時30分。障がいのある方と関心のある方。

◆サウンドテーブルテニスの集い 9月10日(出)午前9時～正午。視覚障がいのある方と関心のある方。
◆フライングディスクの集い 9月10日(出)午後1時～4時30分。障がいのある方と関心のある方。
◆障がい者卓球の集い 9月11日(出)午後1時～4時30分。障がいのある方と関心のある方。

◆サウンドテーブルテニスの集い 9月10日(出)午前9時～正午。視覚障がいのある方と関心のある方。
◆フライングディスクの集い 9月10日(出)午後1時～4時30分。障がいのある方と関心のある方。
◆障がい者卓球の集い 9月11日(出)午後1時～4時30分。障がいのある方と関心のある方。

◆サウンドテーブルテニスの集い 9月10日(出)午前9時～正午。視覚障がいのある方と関心のある方。
◆フライングディスクの集い 9月10日(出)午後1時～4時30分。障がいのある方と関心のある方。
◆障がい者卓球の集い 9月11日(出)午後1時～4時30分。障がいのある方と関心のある方。

◆サウンドテーブルテニスの集い 9月10日(出)午前9時～正午。視覚障がいのある方と関心のある方。
◆フライングディスクの集い 9月10日(出)午後1時～4時30分。障がいのある方と関心のある方。
◆障がい者卓球の集い 9月11日(出)午後1時～4時30分。障がいのある方と関心のある方。

SPORTS LIFE スポーツライフ

特集
妊娠・出産、育児への切れ目ない支援を目指して
あなたの子育て応援します!

● 藤沢版ネウボラをご存じですか
ネウボラとは、フィンランドで行われている母子とその家庭を継続的に支援する仕組みです。
本市では、南・北保健センターに常駐している地区担当保健師(母子保健コーディネーター)が、妊娠や出産、育児に関する相談に応じるほか、関係機関と連携して必要な支援を提供できるよう調整します。

Q. 支援を受けられる期間を教えてください。
A. 原則として母子健康手帳を交付されてから子どもが小学校に入学するまで支援を行います。ただし、小学校入学以降も育児の悩みに対応することが可能です。

Q. 自分の住んでいる地域の担当保健師を知りたい。
A. 母子健康手帳とともに配布される案内をご覧ください。

Q. 南・北保健センターに行くことができない場合はどうすれば良いの?
A. 母子保健コーディネーターが自宅に伺うことも可能です。気軽にお問い合わせください。

時期に応じたさまざまな支援

妊娠期
親になることへの不安を軽減するため、両親学級などを開催します。

●地域版マタニティクラスin子育て支援センター
赤ちゃんの沐浴体験や先輩ママ・パパとの交流などのイベントを、4月から子育て支援センターで開催しています。妊娠中から子育て支援センターに出掛けませんか。

とき	右表の通り	六会	辻堂
9月	※いずれも午前9時30分～午後4時		10日(出)
10月		15日(出)	
11月			12日(出)
12月			17日(出)
2017年1月			14日(出)
2月			18日(出)
3月			11日(出)



● こんなお悩みご相談ください
★おっぱいやミルクの量が足りているか心配
★赤ちゃんがなんで泣いているのかわからない
★子どもへの接し方がわからない
★出産後の体調や精神面の変化に戸惑っている
★子育ての悩みを相談できる人が周りに居なくて不安

私たちがサポートします
子育てをしていると、楽しいことや戸惑うことなど、さまざまな経験をするとあります。不安や心配なことがあるときは、一人で抱え込まず気軽に相談してください。30人のコーディネーターがあなたの子育てをサポートします。

※藤沢版ネウボラの詳細は、市のホームページの子育て企画課のページの「ふじさわ子育てガイド」をご覧ください

時期に応じたさまざまな支援

乳幼児期
子どもの年齢により異なる悩みに対応するための相談や教室などを行っています。

●こにちは赤ちゃん事業(ハローベビー訪問事業)
出産後4カ月頃までに保健師などが自宅に伺い、体重測定や乳児健診・予防接種の受け方など子育てに関する情報を伝えます。また、育児に関する相談にも応じます。

●子育て支援センター(子育て支援の拠点事業)
子育て中のママやパパを支援するため、市内4カ所(藤沢・湘南台・辻堂・六会)に設置している施設です。子育てアドバイザーが日頃の子育ての不安や悩みについて相談に応じてくれるほか、同年代の親子同士が交流できる仲間づくりの場となっています。子育てに役立つ情報の提供もしています。

●巡回子育てひろば
子育て支援センターの子育てアドバイザーが公民館などを訪問し、子育てについての相談に応じたり、自由に遊べたりする子育てひろばを開催しています。

●ファミリー・サポート・センター
保育園・幼稚園への送迎や買い物時の一時的な預かりなど、育児の援助を受けたい「おねがい会員」と、育児の支援ができる「まかせて会員」からなる会員組織の相互援助制度です。※利用には事前登録が必要です。詳細は市のホームページの子ども家庭課のページをご覧ください

市で実施している子育て支援サービスの詳細は、子育てネットふじさわをご覧ください。
子育てネットふじさわ 検索