

10月25日(日)に開催する健康フェスタのイベント内容が決まりました。そこで、事前申し込みが必要なイベントについて、参加者を募集します。イベントの全容については、広報やわた10月号でお知らせします。

# 健康フェスタ2015

## 10月25日(日) イベント参加者募集



### ◆玉入れ～京都ギネスに挑戦！～

時間 午前11時50分～午後1時10分  
場所 市民体育館アリーナ  
対象 10人1組(男性5人、女性5人・年齢制限なし)※男性に代わり女性の参加可(代表者は市内在住であること・他チームと重複参加は不可)  
定員 先着10組  
内容 10人1組で100個の玉を、30秒間にかごに入れた個数を競います(京都記録は現時点で56個)。優勝チームに賞品あり。記録更新の場合は認定証が授与されます。

### ◆ウォーキング教室

【午前の部】「ウォーキングをはじめよう！」  
時間 午前10時40分～11時40分

場所 市民体育館アリーナ  
対象 市内在住の人(年齢制限なし)  
定員 先着80人  
内容 ウォーキングの効果や適した靴などの基本的なことや、ウォーミングアップの方法、正しい歩き方などを教わります。ウォーキングをはじめたいと思っている人向け。

【午後の部】「美しく効果的な歩き方講座 ステップアップ編」

時間 午後1時～1時45分  
場所 市民体育館2階フリースペース  
対象 市内在住の人(年齢制限なし)  
定員 先着50人  
内容 より運動強度を上げる歩き方や、美しい歩き方などを教わります。

日々のウォーキングの効果を上げた人向け。

※午前・午後、両方への参加可。

### ◆あしぶみラダー講習会

時間 午後1時30分～3時(途中休憩あり)

場所 市民体育館アリーナ

対象 市内在住の50歳以上の

定員 先着60人

内容 認知症予防のための脳活性化運動として、ラダー(はしご)を使って運動します。体を動かすだけでなく、頭も使った運動になります。

### ◆ピラティス体験教室

時間 午前11時～正午

場所 市民体育館2階フリースペース

対象 市内在住の人(年齢制限なし)  
定員 先着30人  
内容 身体的にも精神的にも健康に生きていくためのトレーニングとして注目されているピラティスのお試し体験教室です。

### ◆太極拳体験教室

時間 午後2時～3時

場所 市民体育館2階フリースペース

対象 市内在住の人(年齢制限なし)  
定員 先着30人

内容 気血の流れを良くし、体内バランスを良くするなど、高い健康効果のある太極拳のお試し体験教室です。

申し込み 各イベント共通の応募用紙(市ホームページからダウンロードまたは市内公共施設健康コーナーで配布)の参加するイベント欄に必要事項を記入し、(〒614-8501市役所)高齢介護課に郵送、FAX(075-972-2520)または持参してください。

※それぞれ定員になり次第、締め切ります。

※室内履きを持参し、動きやすい服装でお越しください。

※玉入れについては、参加者に別途通知を送ります。それ以外のイベントに参加する人は、時間に合わせてお越しください。

◆問い合わせ 高齢介護課



●子育て支援センター あいあいポケット(男山指月3-11 指月児童センター内/☎983-8747)

●第二子育て支援センター そよかぜ(八幡三反長10 南ヶ丘第二保育園内/☎981-5009)

●子ども・子育て支援センター すくすくの杜(欽明台東2-1/☎972-1085)

### 【子育て相談】

子育てについての悩みや困ったことなど、気軽にご相談ください。月曜～金曜日(祝日除く)午前9時～正午、午後1時～4時

### 【発達相談】

子どもの発達についての相談に応じます。(予約制)

▶受付=月曜～金曜日(祝日除く)午前9時～正午、午後1時～4時  
▶相談日=月曜～金曜日(全支援センター)

### 【常時開設】

市内在住の妊婦さん、および就学前のお子さんとその家庭(すくすくの杜は、おおむね3歳未満のお子さんとその保護者のみ)を対象に、親子で遊ぶ場、子育て相談、育児の情報交換の場を無料で提供しています。

▶開設日=月曜～金曜日(全支援センター)および土曜日(すくすくの杜のみ、あいあいポケットは第2土曜日のみ)

▶利用時間=午前9時～正午、午後1時～4時

▶休館日=祝日および年末年始(12月29日～1月3日)

※山城中部に特別警報、暴風警報が発令されている場合は休館となります。

### ◎常設プログラム

親子で同じ体験をして、共感し合ひましょう。詳細は各センターにお問い合わせください。

### ＜すくすくの杜＞

▶月曜～金曜日(体操・お話)▶金曜日(みんなであそぼう)▶第1・3金曜日(すくすく赤ちゃん※0歳からおむね1歳半まで)▶第2・4金曜日(すくすくげんきっこ※1歳半からおむね3歳まで)

### ●公立幼稚園説明会

日時 9月9日(水) 午後1時30分～  
場所 各公立幼稚園  
◆問い合わせ 各公立幼稚園

＜あいあいポケット＞  
▶月曜～金曜日(お話・水遊び)▶月曜日(体操)▶火曜日(みんなであそぼう)

＜そよかぜ＞  
▶月曜～金曜日(お話)▶水曜日(みんなであそぼう)▶木曜日(体操)

【スペシャルデー「おじいちゃん、おばあちゃん、ありがとう！」】  
おじいちゃん、おばあちゃん、お孫さんと一緒に遊びましょう。

▶18日(金)①午前9時30分～10時30分、②午前10時40分～11時40分、③午後2時～3時、すくすくの杜

対象 ①は平成25年10月1日～平成26年9月30日、②は平成24年4月1日～平成25年9月30日、③は平成26年10月1日～平成27年6月30日生まれの親子と祖父母で各20組

▶14日(月)午前10時30分～11時30分、あいあいポケット

▶10日(木)午前10時30分～11時30分、そよかぜ

※あいあいポケット、そよかぜの対象は、生後6カ月から就学前の親子と祖父母

申し込み 9月1日から参加する各支援センターへ

【サロン】子育てについて、お母さん同士で気軽におしゃべりしましょう。時間は、午前10時～11時15分。

＜ママカフェ＞  
▶1日(火)あいあいポケット

対象 妊婦さんとおおむね生後2カ月から6カ月の親子(予約制)

＜ひよこサロン＞  
▶28日(月)あいあいポケット

対象 妊婦さんとおおむね生後2カ月から6カ月の親子

＜あいあいサロン＞  
▶16日(水)あいあいポケット

対象 妊婦さんとおおむね生後2カ月から1歳半の親子  
※重複参加可能です。

【あそびの広場】妊婦さんと1歳半から就学前の親子が対象。時間は午前10時～11時30分。※重複参加可能です。  
▶18日(金)竹園児童センター▶30

日(水)橋本児童センター

【赤ちゃんの広場】妊婦さんとおおむね生後2カ月から1歳半くらいの親子が対象。赤ちゃんと一緒に手遊びやふれあい遊びをしましょう。時間は午前10時～11時15分。保育園で行う赤ちゃんの広場は各保育園へ事前に申し込みを、それ以外の場所は直接会場までお越しください(保育園からは1カ所選んで参加してください。それ以外の場所は重複参加可能です)。

▶1日(火)みその保育園▶4日(金)竹園児童センター、みやこ保育園▶8日(火)南ヶ丘保育園、わかたけ保育園▶9日(水)橋本児童センター、南ヶ丘第二保育園、くすのき保育園▶24日(木)市民交流センター

【お話の出前】就学前のお子さんを対象に、絵本の読み聞かせなどをします。子育て相談もできます。

▶11日(金)男山市民図書館▶15日(火)橋本公民館

※時間はいずれも午前10時～11時15分。

### 【子育て講座】

①「ベビーヨガ講座」▶3日(木)午前10時30分～11時30分、すくすくの杜

対象 おおむね生後2カ月から1歳の親子10組程度

②「親子クッキング」▶8日(火)午前9時30分～正午、男山公民館

対象 1歳半から就学前の親子8組程度

③「子どもと食事」▶17日(木)午前10時～、あいあいポケット

申し込み ①はすくすくの杜、②はあいあいポケット、③は9月1日からあいあいポケットへ

### ●保育園の開放日

※育児相談もしています。※時間は午前10時～11時30分(☆は午前10時～11時)。

※申込不要。直接、園にお越しください。できるだけ歩いてお越しください。

南ヶ丘保育園(☎981-3125)▶18日(金)園庭開放

南ヶ丘第二保育園(☎982-3330)▶2日(水)園庭開放

みその保育園(☎981-8101)▶4日(金)園庭開放▶7日(月)親子であそぼう

みやこ保育園(☎981-2511)▶9日(水)シャボン玉あそびをしよう▶14日(月)園庭開放

わかたけ保育園(☎983-1313)▶2日(水)水遊びをしよう▶15日(火)園庭開放

八幡保育園(☎981-7491)▶8日(火)園庭開放

山鳩保育園(☎981-0982)▶16日(水)お月見だんごづくり

男山保育園(☎982-0701)▶10日(木)人形劇

ぶどうの木保育園(☎982-9013)▶3日(木)色水・泥んこあそび▶☆毎週木曜日園庭開放(雨天中止)

くすのき保育園(☎983-1200)▶16日(水)月見だんご・造形あそび

山鳩第二保育園(☎981-0700)▶11日(金)園庭開放▶16日(水)おやき

### ●幼稚園の開放日

※時間は午前10時～11時30分(★は午前10時～正午)。※申込不要。直接、園にお越しください。

八幡幼稚園(☎981-0180)▶2日(水)園庭開放▶16日(水)体を動かして遊ぼう

八幡第二幼稚園(☎981-6950)▶3日(木)園庭開放▶16日(水)体を動かして遊ぼう

八幡第三幼稚園(☎982-8566)▶16日(水)園庭開放▶25日(金)園庭で遊ぼう

八幡第四幼稚園(☎982-2447)▶10日(木)運動遊びをしよう▶16日(水)園庭開放

橋本幼稚園(☎982-0607)▶4日(金)サーキットで遊ぼう▶28日(月)園庭開放

なるみ幼稚園(☎982-3368)▶★5日(土)1日入園

### ●こども園の開放日

有都こども園(☎981-0873)▶8日(火)園開放(水遊びをしよう)

※時間は午前10時30分～正午※申込不要。直接、園にお越しください。

▶毎週月曜・火曜日の午前・午後にちびっこ広場、毎週金曜日の午前・午後にはびびよらんど(祝日を除く)(各5組予約制)

▶月曜～金曜日の午前・午後には育児相談(各1組予約制)

※時間はいずれも午前は10時～11時30分、午後は1時30分～4時。

【赤ちゃんの広場】▶4日(金)午前10時30分～11時45分

認定こども園歩学園幼稚園(☎971-5687)▶△4日(金)・△11日(金)園庭で遊ぼう▶▲17日(木)園庭開放▶▲24日(木)幻灯(新園舎で上映会)

※△は午前10時～11時、▲は午前10時30分～11時30分。予約制。