

### 子育て講座

#### 初めての赤ちゃん とのかかわり (全3回)



日時 10月24日(月)、11月8日(火)・24日(木) 午前10時～11時15分  
場所 秋川ふれあいセンター  
内容 初めての赤ちゃんの育児や、絵本の読み聞かせ、お母さんのお友だち作り

#### ここに離乳食教室

あきる野保健相談所で実施します。  
ごつくんコース  
日時：11月2日(水) 午前10時30分～11時30分(10時から受付)

#### ここに離乳食教室

内容：離乳食の進め方、離乳食1回食を中心としたお話と実演  
対象：おおむね5か月から6か月までの子どもの保護者  
定員：16人(申込み順)もぐもぐ&かみかみコース  
日時：11月9日(水) 午前10時30分～11時30分(10時から受付)  
内容：離乳食2～3回食を中心とした離乳食作りの実演と試食  
対象：おおむね7か月から11か月までの子どもの保護者  
定員：16人(申込み順) 保育室：定員10人(対象児のみ) ぱくぱくコース

#### ハッピーベビークラブ

あきる野保健相談所で実施します。  
平日コース(2日制) お産準備クラス(1日目)  
日時：11月10日(木) 午後1時30分～4時(1時15分から受付)  
内容：お産の話・妊婦体験など  
対象：妊婦とその家族  
定員：40人(申込み順) 子育て準備クラス(2日目)  
日時：11月17日(木) 午後1時30分～4時(1時15分から受付)  
内容：保育のポイント・赤ちゃんのお風呂など  
対象：妊婦とその家族  
定員：40人(申込み順) 産科医師からのお話  
日時：11月24日(木) 午後1時30分～4時(1時15分から受付)  
内容：妊娠中の体の変化と生活について  
対象：妊婦とその家族  
定員：40人(申込み順) 歯科健診と歯科医師からのお話  
日時：12月1日(木) 午後1時30分～4時(1時15分から受付)  
内容：歯科健診(妊婦の方のみ)と妊娠中のお口のケアについて  
対象：妊婦とその家族  
定員：40人(妊婦は30人)



#### ファミリー・サポート・センター 事業説明会



ファミリー・サポート・センターは、地域の中で助け合いながら子育ての援助活動をする会員組織です。  
日時 10月29日(土) 午前10時30分～11時30分(10時20分から受付)  
場所 子ども家庭支援センター 相談室(市役所別館1階)

## あきる野 ルピア 情報

http://rupia.co.jp  
550-4700

講座は、電話か窓口で申し込んでください(受付は10時～18時。申込み順、定員になり次第締め切ります)。  
時間は24時間表記  
凡例：日時/講師/定員/費用/対象/持ち物など/問合せ

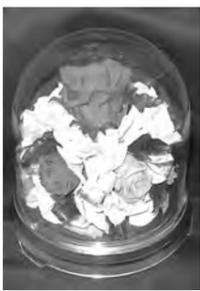
### Rupia Juku

美容と健康・アロマオイル  
マッサージとやさしいヨガ  
簡単なヨガポーズとアロマオイルマッサージで、体のバランスを整えます。



専任の講師が担当します。  
10月25日、11月8日・15日の火曜日15時15分～16時  
講義アロマ指導：吉原陽子さん、ヨガ指導：生田景子さん/定員10人/費各1500円/対女性/持ヨガマット/バスタオル

やさしいフラワーアレンジ  
クリスマスリースを飾る  
玄関や部屋に飾るクリスマスリースを作ります。  
11月16日(水)14時～16時  
講義フラワーデザイン：OHKUSAN/定員10人/費2000円(材料費込)/持花バスミ、タオル



簡単なデザート作り  
ローズのプリザーブドフラワーとアーティフィシャルのアレンジをドームのケースにアレンジします。  
10月21日(金)13時～15時、23日(日)10時～12時、26日(水)13時～15時/講義河村由美さん/定員10人/費各3500円(手ぶらで参加、材料費込)

体のこり(腰・肩など)をリラックスさせるマッサージで解消  
体の状態聞き、筋肉の緊張をほぐします。日常生活でのポイントをお伝えします。  
10月20日、11月10日・24日の木曜日11時、11時45分



ガラスのポットにオリジナルのカラフルなステンドグラスアートを飾ります。  
10月22日(土)14時～16時  
講義西小野早苗さん(日本ガラスアート協会) / 定員10人/費2000円(手ぶらで参加、材料費込)

簡単!誰でもできる  
ガラスアート教室

#### のキッズ メール登録

akiruno3-entry@tk.e-msg.jp



QRコードを読み取ってそのままメールを送信

#### あきる野 安心メール登録

akiruno2-entry@tk.e-msg.jp



QRコードを読み取ってそのままメールを送信

#### 携帯電話サイト ポケットガイドあきる野

http://akiruno-town.info/



QRコードを読み取ってアクセス

#### 11月の乳幼児歯科健診

期日・受付時間  
8日・15日・24日...午前9時～10時  
21日・28日...午後1時30分～2時30分  
場所 あきる野保健相談所  
内容 歯科医師による口の中の健康診断  
対象 4歳未満の乳幼児  
定員 45人(申込み順)  
申込み・問合せ 健康課母子・予防係(直通558-5091)

#### 11月の健康相談

期日・場所  
7日...市役所  
17日...五日市ファインプラザ  
時間 午後1時30分～3時30分  
内容 血圧・体脂肪率測定、保健師・栄養士による健康や栄養に関する各種相談  
受付 当日、直接会場へ  
問合せ 健康課健康づくり係(直通558-1183)

#### 子育てひろば いつかいちの お休みのお知らせ

検診の会場とするため下記の日は、利用できません

日時 10月24日(月) 午前10時～午後1時  
午後1時から3時まで  
は、通常どおり利用いただけます。  
問合せ 子育て支援課子育て支援係

#### フォト ニユース

10月29日(土)の映画「五日市物語」劇場公開に向けて、地域でも盛り上がりを見せ始めています。  
五日市地域交流センターの展示や商店街でも撮影シートの写真を見ることが出来ます。また檜原街道には



タペストリーがなびいています。  
あきる野とつききゅうで写真展開催!  
10月20日(木)から約1週間、1階催し物ひろばで映画の撮影シーンや出演者のスチール写真などが展示されます。