

スポーツ

〒182-8511 市役所8階 ☎481-7498
スポーツ振興課 ☎481-6881

●調和小プール

5月の休館日 / 5月14日(月)・28日(月)~31日(木) (換水のため)

開館時間 / 午前9時~午後8時30分

使用時間 / 入場から2時間30分

大人400円、小・中学生150円、市内在住の65歳以上200円 水泳帽子(必須)

団体などの使用時間は、市の☎や現地受付でご確認ください

〒182-0011 ☎481-6221
深大寺北町2-1-65総合体育館内
HP: <http://www.chofucity-sports.or.jp/>

●緑ヶ丘ジュニアテニススクール

(全6回)

5月20日~6月24日の毎週日曜日

午前10時~正午

市民緑ヶ丘テニスコート

市内在住、在学の小学2~6年生

テニス連盟指導員

30人(多数抽選) 3000円(初回持参)

5月4日(祝)までに体育協会☎から申込み

●ジュニアスイミングスクール

●土曜日スクール(全7回)

6月2日~7月14日の毎週土曜日

午前1時30分~3時・泳げない小学生クラス、午後3時30分~5時・クロールで25m以上泳げる小・中学生クラス

各クラス45人(多数抽選) 3500円

●水曜日スクール(全5回)

①6月6日(水)②20日(水)③7月4日(水)④18日(水)⑤8月1日(水)

午後4時30分~5時50分 泳げない小学生クラス

20人(多数抽選) 2500円

●A・B共に

総合体育館屋内プール 水泳連盟指導員

5月4日(祝)までに体育協会☎から申込み

●ゆるゆるストレッチ

6月1日(金)午後3時~4時30分

総合体育館会議室 田井村智子氏(体育協会インストラクター)

15人(多数抽選) 400円※シルバーカードでの減額はありませぬ

往復はがきにスクール名、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を明記し、5月4日(祝)(必着)までに体育協会へ

総合体育館

●5月のスクール

●バドミントン

5月1日~29日の毎週水曜日※22日を除く

午前9時45分~11時45分

定当日先着22人

【4~6月のサービスプログラム】

①水中運動教室

6月6日までの毎週水曜日※5月30日を除く 午後6時~7時

②成人中級水泳教室

6月8日までの毎週金曜日※5月4日を除く 午前10時~11時

③成人初心初級水泳教室

6月8日までの毎週金曜日※5月4日を除く 午前11時~正午

①~③共に市内在住、在勤、在学の15歳以上(中学生を除く) 各教室当日先着22人 1回400円(施設使用料)

●サンデースイミング

5月6日~27日の毎週日曜日 午前10時~正午

当日先着30人 水着、水泳帽子

●バレーボール

5月2日(水)・9日(水)・16日(水) 午前9時30分~11時45分

当日先着30人

●A~C共に

市内在住、在勤、在学の15歳以上(中学生を除く) 1回500円

●5月のプログラム

①さわやかアクアピクス 5月1日~29日の毎週火・金曜日※4日(祝)を除く

午後2時~3時 40人

②水中ウォーキング 5月2日(水)・9日(水)・10日(木)・14日(月)・16日(水)・17日(木)・23日(水)・24日(木)・28日(月)・30日(水)・31日(木)

月曜日 / 午前9時10分~9時40分、水・木曜日 / 午前9時20分~9時50分

③チェアエクササイズ

5月2日~30日の毎週水曜日

午後0時15分~1時30分 100人

④にこにこ体操

5月2日~30日の毎週水曜日

午後1時45分~2時45分 100人

⑤水中運動 5月2日~30日の毎週水曜日

午後2時~3時

⑥ポルトトレーニング

5月11日~25日の毎週金曜日

午後3時~4時30分 40人

⑦ステップトレーニング

5月14日(月)・28日(月)

午後1時~2時30分 40人

⑧体幹バランス 5月14日(月)・28日(月)

午後3時~4時30分 50人

⑨スイム練習会 5月14日(月)・28日(月)

午後7時~8時

①②⑤⑨共に水着、水泳帽子

③④⑥⑦⑧共に運動着、室内用シューズ

①~⑨共に400円(市内在住の65歳以上の方は証明書を提示し申請すると200円)

他人数を制限する場合があります

申当日直接会場へ(先着順)

健康

〒182-0026 小島町2-33-1
文化会館たづくり西館保健センター4階
☎441-6100

●健(検)診の案内を発送します

【5月に誕生日を迎える75歳以上の方】

健(検)診の種類 / 胃がん・大腸がん・結核・後期高齢者

【4~6月に誕生日を迎える74歳以下の方】

胃がん / 35・40・45・50・55歳

60歳以上、大腸がん / 35・40・45・50・55・60歳以上、子宮がん / 35・40・45・50・55・60・65歳の女性、歯周疾患 / 35・40・45・50・60・70歳、結核 / 60歳以上の社会保険加入者、肝炎ウイルス / 40歳の社会保険加入者、健康増進 / 35歳

胃がんは保健センター、そのほかは市内指定医療機関 ※調布市国民健康保険にご加入の方は、特定健診と一緒に結核検診(60歳以上)と肝炎ウイルス検査(40歳のみ)の案内を同封しています

●6月のお子さんの健診

健診名 対象 備考

3~4か月児 平成24年2月生まれ 日程・持ち物などは、5月末までに郵送するお知らせでご確認ください

1歳6か月児 平成22年11月生まれ

3歳児 平成21年5月生まれ

保健センター1階

●もうすぐママ・パパ教室(全4回)

保健センター2・3階、子ども家庭支援センターすこやか 初め

出産を迎える妊娠16週~27週の方(就労中の方は妊娠31週まで)

体験学習ほか 申込み順40人

☎電話で健康推進課☎441-6081へ

●わくわく育児教室

「赤ちゃん生活ステップアップ」編

5月15日(火)午後1時20分~3時

肝炎ウイルス検診

市では、今までに一度も肝炎ウイルス検診を受けたことがない方に、肝炎ウイルス検診を実施しています。平成24年度中に40歳になられる方には個別にご案内します。41歳以上の方は、当課で受診券を発行しますのでご連絡ください。なお、39歳以下の方は、「東京都保健所肝炎ウイルス検診」を東京都保健所で受診できますので、多摩府中保健所☎042-362-2334へお申し込みください。 無料

ポリオ・麻しん風しん予防接種

【ポリオ】 4月23日(月)~6月14日(木)(全10回) 保健センター 生後3か月~7歳5か月※平成23年1月1日~12月31日生まれの方には既にお知らせを送付していますので、同封している日程表を確認のうえ、接種を受けてください

母子健康手帳・予診票

☎詳細は市報3月20日号または市の☎、調布市健康ガイドをご覧ください

【麻しん風しん】 麻しんが流行する夏頃までに免疫をつけるため、できるだけ6月までに接種を受けてください。

☎平成25年3月31日まで 各医療機関 ☎平成25年度に就学する児童(第2期)・中学1年生(第3期)・高校3年生(第4期)

問合せ / 健康推進課☎441-6100



公・私立保育園が実施する地域交流事業を紹介します

皐月保育園☎482-2323

●いちごクラブ(0歳児)募集

5月8日~6月12日の毎週火曜日

午前10時~11時30分 3~6か月親子

マッサージ、離乳食作り、保育園体験など 4組

保志学園保育所☎498-2002

●一緒に遊ぼう(園庭にて)

5月8日(火)午前10時~11時

3歳までの親子 5組

八雲台保育園☎486-9143

●身体測定・室内戸外遊び

5月9日(水)午前10時~11時 0歳~

緑ヶ丘保育園☎03-3309-5605

●あそびの広場 5月12日(土)・19日(土)

午前11時~午後2時

●子育てサロン(要申込み)

5月19日(土)午前10時30分~正午

子供の家こすずめ保育園分園☎490-0415

●プレイルームであそぼう

毎週火・木曜日 午前9時30分~11時30分

手遊び、読み聞かせ、ミニお

誕生会、給食体験など 要初回登録

オリンピア保育園☎0120-820-323

●保育所体験24年度登録者募集

2歳児クラス親子 4組

双葉保育園☎485-6651

●園に遊びにきませんか

5月7日(月) 10組

6月、10~3月の第1月曜日にも実施

二葉くすのき保育園☎487-8309

●くすのき広場 5月17日(木)午前10時~11時30分

0歳以上親子 10組

みゆき保育園☎488-8860

●プレイデー(園庭開放)

毎週月・水・金曜日 午前9時30分~正午※5月14日(月)から開始

☎登録制度(諸行事通知します)あり

調布クオレ保育園☎481-8731

●5月誕生会(要申込み)

5月17日(木)午前10時~11時 5月生

まれの子と親 試食あり(300円)

調布なないろ保育園☎444-3900

●園庭で遊ぼう(要申込み)

5月16日(水)午前10時~11時

調布城山保育園☎452-9496

●園①5月10日(木)・保育園で遊ぼう会

②16日(水)・誕生会③17日(木)・31日(木)午前10時~11時

公園で遊ぼう会(柴崎公園)

③を除き要申込み

エンゼルシー☎480-8010

●5月誕生会

5月16日(水)午前10時~11時

④・5月生まれの子と親(2歳以上) 各2組

多摩川保育園☎483-4667

●腹話術と園庭開放

5月25日(金)午前10時~11時

深大寺保育園☎485-2828

●園庭で遊ぼう(要申込み)

5月10日(木)午前10時~11時

ひまわり保育園☎481-7107

●園庭開放と交流(要申込み)

5月17日(木)・31日(木)

午前9時45分~10時45分

☎雨天中止

保健センター2階 ☎平成23年11月~平成24年1月生まれ乳幼児と保護者

●「こんにちは赤ちゃん訪問」をご存知ですか?

市内在住の生後4か月までの乳児のいる全てのご家庭を、助産師・保健師・看護師が訪問しています。母子健康手帳交付と一緒にお渡ししている「母と子の保健バッグ」の中の、出生通知票「我が家の赤ちゃんお知らせはがき」を忘れずにご投函ください。

☎無料 ☎詳細は市の☎をご覧ください

●食事なんでも相談室(栄養相談)

5月2日(水)午後

保健センター1階 申込み順6人

☎☎電話で健康推進課☎441-6082へ

●第1回ヘルスアップ教室

「元気のもと食事から！」

体の中から健康になるための食事パランスの工夫などについて学びます。

5月23日(水)午前9時40分~11時40分

保健センター3階

市健康推進課保健師、管理栄養士

申込み順35人 申込み順5人

☎☎電話で健康推進課☎441-6100へ

●「8020健康賞」表彰のための無料診査(年間随時)

80歳以上で、20本以上の歯のある方を診査し、表彰する候補を選びます。

☎調布市歯科医師会加入の歯科医院

☎無料 ☎4月30日(休) ☎今年度の表彰式は6月2日(土)、文化会館たづくりむらさきホールで行います

☎調布市歯科医師会☎485-4892、健康推進課☎441-6100



申込み・問合せは4月23日(月)からの月~金曜日(祝日を除く)午前9時30分~午後4時に各保育園へお願いします。特に記載がない場合、対象は1歳以上・就学前のお子さんと保護者、定員のある場合は要申込み(申込み順)、参加費は無料です。なお、車での来場はご遠慮ください。※詳細は各保育園へお問い合わせください