

### 12月の体育施設個人開放日予定表

オパール会員証または生きがいセンター利用登録者証を提示すると無料で利用できます  
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、利用人数・時間などの制限や施設利用ルールがあります。  
詳しくは各施設へお問い合わせください

市民スポーツセンター ☎(042)326-2211 休21日(月)・28日(月)～令和3年1月3日(日)	
第一体育室	親子プレイルーム(※未就学児)=水曜日12:00～16:00/卓球=水曜日12:00～16:00 /バスケットボール=水曜日16:30～21:30/バドミントン=金曜日16:30～21:30/ バウンドテニス=12日・19日(土)11:30～15:30
フィットネスルーム	ストレッチ・エアロバイク・ウエイトトレーニング=休館日を除く毎日9:00～22:30 ※初めての方は講習の受講が必要(受付=10:00～20:30)/中学生から可。中学生は保護者の承諾書が必要
けやき運動場	グラウンドゴルフ=金曜日9:00～11:00/ターゲットバードゴルフ=8日・15日・22日(火)9:00～11:00
戸倉野球場 ☎(042)326-2211 (市民スポーツセンター)	
戸倉野球場	ターゲットバードゴルフ=5日・19日(土)・24日(木)11:00～13:00/グラウンドゴルフ =火曜日(29日(火)を除く)9:00～11:00
ひかりスポーツセンター ☎(042)595-8865 休14日(月)・28日(月)～令和3年1月3日(日)	
第一体育室	ミニテニス=4日・18日(金)11:30～15:30/卓球=19日(土)9:00～13:00/バスケット ボール=12日・26日(土)9:00～13:00/バドミントン=12日・26日(土)13:00～17:00 /スポレク広場=19日(土)14:00～16:30
フィットネスルーム	ストレッチ・エアロバイク・ウエイトトレーニング=休館日を除く毎日9:00～21:30 ※初めての方は前日の20:00までに講習の予約が必要/中学生から可。中学生は保護者の承諾書が必要
市民室内プール ☎(042)325-6868 休7日(月)・28日(月)～令和3年1月6日(水)	

### 12月の西元町ゲートボール広場予定表

3日・10日・17日(木)9:30～11:00※当日直接会場へ 無料

※体育施設使用状況と申し込み方法は、市HP<http://www.city.kokubunji.tokyo.jp/kurashi/1011357/1011397/1002609.html>をご覧ください  
→スポーツ振興課(内279)

## 子どもの居場所作りの活動を市HPでPRしませんか

子どもの居場所作りに携わる事業者を市HPで紹介しています。掲載を希望する事業者を募集します。詳しくは、12月1日(火)以降に市HP<http://www.city.kokubunji.tokyo.jp/kurashi/1008608/1008665/index.html>をご覧ください。  
→子ども若者計画課(内439)

## 双子・三つ子のママ・パパ集まれ こぶたクラス

12月12日(土)午前10時～正午  
リオンホール(cocobunji WEST5階)※当日直接会場へ

双子・三つ子を子育て中の方、これから出産の方と情報交換をしませんか。クリスマス飾りも一緒に作りましょう。  
※多胎児と保護者、多胎児を妊娠中の方※家族の参加も可 無料  
→健康推進課 ☎(042)321-1801

## みんなで子育て・子育て 12月のイベント

<h3>親子ひろば</h3> <p>気軽に立ち寄れて、安心して遊び・交流ができる場 ※プレママ・プレパパ、主に0歳～3歳の子どもと保護者 休日曜日・28日(月)～令和3年1月4日(月) 利用定員を設け、入れ替え制で実施 実施日時、利用定員・方法など詳しくは、市HP<a href="http://www.city.kokubunji.tokyo.jp/kurashi/1008608/1008667/1001398.html">http://www.city.kokubunji.tokyo.jp/kurashi/1008608/1008667/1001398.html</a>(右QRコードからアクセス可)をご覧ください</p>		
東部	<b>東部地区拠点親子ひろば「BOUKENたまご」</b> 場 園南町3-9-25都営住宅1階 ☎(042)312-0414 カウンセラーのいる日=月・水曜日/助産師のいる日=木曜日14時20分～15時40分(10日・24日は10時～11時20分) /おさんぽたまご=金曜日10時30分～11時20分※雨天中止 <b>東恋ヶ窪親子ひろば</b> 場 園第一・二東恋ヶ窪学童保育所 ☎(042)323-3822 <b>ひがしこいがくぼ3丁目よくこう親子ひろば</b> 場 園在宅複合福祉施設あじさい苑 ☎(042)300-2088 保育士と遊ぼう=火曜日13時30分～14時、木曜日11時～11時30分/読み聞かせの日=1日・8日・15日(火)11時45分～ /アカデミック・インテリジェンス・トレーニング=18日(金)14時～14時30分/医師と話そう=18日(金)14時30分～ 15時/助産師のいる日=22日(火)10時～12時 <b>本多親子ひろば</b> 場 園本多児童館 ☎(042)322-1140 助産師のいる日=25日(金)10時～11時30分 <b>泉町親子ひろば</b> 場 都営泉町二丁目アパート集会室 園子ども家庭支援センターぶんちっち ☎(042)572-8138 助産師のいる日=3日(木)10時～12時 <b>日吉町親子ひろば</b> 場 園日吉町学童保育所 ☎(042)324-8100 <b>ひよこの日「パネルシアター」</b> =9日(水)～11日(金)10時～12時/理学療法士がいる日=16日(水)10時～12時 <b>プレイステーション親子ひろば「BOUKENどんどこ」</b> 場 園市プレイステーション ☎(042)323-8550 ようこそねんねの赤ちゃん=水曜日14時30分～15時30分※5か月児までのお子さんと保護者子どもための敷物/ カウンセラーのいる日=木曜日/助産師のいる日=11日(金)14時30分～16時30分	
	中央	<b>市民室内プール親子ひろば「コアラック」</b> 場 市民室内プール 園コアラック・親子ひろばサポート国分寺 ☎(070)4133-4770 助産師のいる日=15日(火)10時～12時/お誕生日会=17日(木)11時～
		<b>西部地区拠点親子ひろば「ぶんちっちひろば」</b> 場 園子ども家庭支援センターぶんちっち ☎(042)572-8138 クリスマス会=8日(火)・10日(木)・12日(土)10時30分～10時50分、9日(水)・11日(金)14時30分～14時50分/ 赤ちゃんママのホットタイム=15日(火)10時30分～11時15分/助産師のいる日=24日(木)9時30分～11時30分 <b>北町親子ひろば</b> 場 北町地域センター 園(有)母子のサロン(ファミリーサロン) ☎(042)326-2414 ミニ相談会(歯科)=25日(金)10時～11時30分 園母子手帳・歯ブラシ <b>西町親子ひろば</b> 場 園にしまち児童館 ☎(042)575-8188 助産師のいる日=9日(水)10時～11時30分 <b>戸倉親子ひろば</b> 場 園戸倉学童保育所 ☎(042)324-9700※24日(木)まで
	西部	

### スポーツ

### ママのためのリフレッシュ3B体操

託児付き

12月18日(金)午前10時～11時  
子ども家庭支援センターぶんちっち

ボール・ベル・ベルターを使って音楽に合わせて動いてみませんか。

対乳幼児の保護者 園細谷育子さん 定8人 無料 申12月2日(水) 12日(土)に電話または直接子ども家庭支援センターぶんちっちへ

### 子ども

### ウォーキング講座

ちよっと実行、ずっと健康

12月26日(土)①午前10時～11時 30分 ②午後2時～3時30分 ③3時30分～4時30分

正しいウォーキングの知識やフォームを学び、日常生活に取り入れてみませんか。

対市内在住・在勤・在学・在活の①65歳以上の方 ②65歳未満の方 ③藤田温史さん ④沖村しほ

### 令和3年度

### 戸倉第一・二テニスコート

### 定期利用団体

### 利用登録の受け付けを開始

令和3年度に戸倉第一・二テニスコートの定期利用を希望する団体の市民スポーツサークル登録・公共施設予約システム利用登録の受け付けを開始します。

対市民スポーツサークル登録をしている団体で、毎週同じ曜日

乃さん(共に健康運動指導士) 定各10人 無料 申12月2日(水) 前9時から電話で健康推進課へ

※先着順 飲み物・タオル・バスタオル 活動しやすい服装で参加

↓子育て相談室 ☎042・572・8138

と時間に10人以上で活動できるテニスコート団体 申12月11日(金) 令和3年1月4日(月)に直接市民スポーツセンターへ 物 〇体育施設定期利用団体登録申込書 〇市民スポーツサークル登録書類一式 〇会員名簿・会則・活動調査表(指定用紙) 〇公共施設予約システムスポーツ施設利用登録等申出書 〇申請者の本人確認書類(運転免許証・健康保険証など) 〇申込書等配布場所 〇市民スポーツセンター・戸倉野球場管理棟・戸倉第二テニスコート 〇対象以外の団体は令和3年2月頃に受け付け/認定条件に満たない場合は登録不可/休館日・閉庁日にご確認ください

↓スポーツ振興課(内278)

### 困ったことがあったら電話してね

### 子ども専用相談電話

☎(0800)800-9033 (通話料無料)  
※つながらない時は ☎(042)572-3725 (通話料有料)  
◎8時30分～17時  
休日・月曜日、29日(火)～令和3年1月3日(日)

### お子さんに関わる悩みや子育てに関する心配、不安などの相談

養育困難や児童虐待の相談もできます。まずは、お電話ください

### 子ども家庭支援センターぶんちっち

☎(042)572-8138  
FAX(042)572-0481

対0歳～17歳の子どもと保護者、子育てに関わる方  
◎9時30分～17時(第2・4木曜日は13時まで)  
休日・月曜日、29日(火)～令和3年1月3日(日)

### 発達に関する悩みや心配ごとの相談(予約制)

### こどもの発達センターつくしんぼ

☎(042)325-0070  
FAX(042)323-7912

対0歳～17歳の子どもと保護者  
◎8時30分～17時  
休日・日曜日、28日(月)～令和3年1月3日(日)

→子育て相談室 ☎(042)572-8138

市役所への申し込み・問い合わせの時間は、特記がない場合は月～金曜日午前8時30分～午後5時(正午～午後1時を除く)の受付となります。