

趣味・教養講座 ストレッチ & 体幹トレーニング入門

健康にまつわるいろいろなお話をしながら、簡単なストレッチや体幹トレーニングをします。筋肉を少し理解した上で、筋肉を伸ばして柔らかくしたり、鍛える事で、肩凝りや腰痛等の痛みを軽減したり予防したりできます。

日時 ①10月10日(金)健康のお話とストレッチ実践
②10月24日(金)健康のお話と体幹トレーニング実践
全2回いずれも 19:00~20:30

対象 関心があり、2回とも参加できる方

定員 15人 ※最少催行人数10人。10月3日(金)の締切日までに申込者が9人以下の場合は中止となります。

受講料 1,860円(全2回分)初回に集めます。
締切日以降のキャンセルは全額いただきます。

申込 10月3日(金)まで

持参物 ヨガマット、飲み物、タオル

Let's Start!



パーソナルトレーニング
指導者 高田豊さん

オープンスペース 『にこにこ広場わせた』

オープンスペースは気軽に立ち寄って親子でゆっくり過ごしたり、おしゃべりしたりする、乳幼児と保護者の集いの場です。お気軽にお越しください。

日時 9月10日(水) 9:30~11:30

対象 乳幼児とその保護者

共催 早稲田学区子育て応援隊きっずう~
早稲田学区社会福祉協議会・早稲田女性会福祉部

※次回10月8日(水)はきらきら母交響楽団によるコンサートです。お楽しみに♪



同時開催 健康相談室

保健師や保育士が乳幼児の身体測定・健康相談を行っています。予約は不要で時間内、入退室は自由です。

時間 9:30~11:00

持参物 母子手帳、バスタオル(お子様の身体測定用)

問合せ 東保健センター(東区地域支えあい課) Tel 568-7735



オープンスペース 『てんとう虫』

日時 9月26日(金)10:00~12:00

対象 乳幼児とその保護者

共催 早稲田民生委員・児童委員協議会



おはなし会

日時 9月1日(月)14:30~15:10

内容 「おひゃくしょうのやん」(福音館書店)
「エンソくんきしゃにのる」(福音館書店) 他

対象 幼児、小学生(低学年程度)とその保護者

共催 牛田早稲田おはなし会

※次回は10月6日(月)14:30~です。



友楽タイム ~おいでよわせたっ子~ 積み木で遊ぼう!

高く積んだり、好きな形に並べたり、思い思いの作品を作ってみよう。

日時 10月4日(土)

10:00~12:00

対象 小学生、
幼児とその保護者

持参物 室内用シューズ、飲み物

主催 友楽タイム実行委員会



子ども将棋ひろば

将棋は考える力や集中力、礼儀作法が身につくといわれます。

初心者もお気軽にご参加ください。駒の動かし方を覚えて対局しましょう。

日時 9月6日、13日、20日、
27日

いずれも(土)14:00~16:00

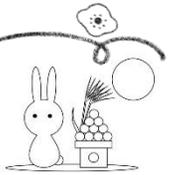
対象 小・中学生

親子での参加も大歓迎!
大人のボランティアも募集中です!



お知らせ

早稲田児童館



開館時間 平日 13:00~18:30

土曜 10:00~17:00

お休み 日曜日・祝日・警報の時

9月10日(水) おはなし会

9月4日(木)~13日(土)プレゼント工作

9月26日(金)「ゲームやネットと

なかよくなるろう」講座

※詳細は児童館だよりをご覧ください。

問合せ Tel 221-9024

牛田山ハイキング



日にち 9月24日(水)

集合 牛田東第3公園に9:00

コース ライオンズ口⇒牛田山⇒
戸坂口⇒戸坂千足第一公園

参加費 会員以外200円(保険料)

申込 9月21日(日)まで

初めて参加する方のみ公民館へ、会員の方は代表者へ直接申し込みを。

主催 牛田山ハイキングクラブ

※詳細は館内配架のチラシをご覧ください。

図書コーナー

●図書ボランティア本棚整理日

日時 9月10日(水)9:00~

●市立図書館の返却ポスト回収日

9月14日(日)、28日(日)

※事務室前の緑のボックスに**前日**までに投函してください。



わせたイズム

Vol.22

公民館ロビーで昨年12月に幼虫から飼い始めた3匹のカブトムシ。5月に蛹(さなぎ)になり、3週間ほどで羽化して成虫になりました。羽化した直後は体が柔らかく羽も白くて、とても神秘的でしたが、徐々に硬く黒く立派な成虫になり、バナナやゼリーをもりもり食べていました。私は毎日元気に動き回る姿を見るのがとても楽しみで、来館された皆さんも熱心に観察して楽しんでおられました。

ある日出勤してみると一匹が動かなくなっていて、8月半ばにはみんな死んでしまいました。幼虫から蛹でいた期間は半年、なのに成虫になって2ヶ月余りで旅立つとはなんと短くはないことでしょうか。

でもカブトムシがこの2ヶ月の間に卵を産み、つないでくれた新しい命は、今また幼虫となり、多くの人に見守られながらすくすくと育っています。

下村 節子