

### 初心者歓迎！賢く歩いて健康長寿 ポールウォーキング教室

日時 10月15日(金)午後1時～3時(受付0時45分～)  
 場所 湖北台近隣センターホール  
 内容 ①ポールの持ち方などの基礎からストレッチ、歩き方の実践②栄養や歯の話、口の体操  
 講師 ①長岡智津子さん(日本ポールウォーキング協会マスターコーチ)②健康づくり支援課(歯科衛生士)  
 対象 市内在住で65歳以上の方 定員 先着15人  
 費用 無料※ポールの貸し出し可  
 持ち物 動きやすい服装、室内用運動靴、飲み物、タオル、筆記用具  
 申・問 高齢者支援課 ☎7185-1112



## すこやかちゃん



**谷 侑晟ちゃん**  
(台田・1歳3カ月)  
笑顔がカワイイ侑晟くん。お兄ちゃんといっぱい遊んで優しく元気に育ってね◎



**根本 怜奈ちゃん**  
(南新木・1歳4カ月)  
お兄ちゃんに負けないくらい元気いっぱいの怜ちゃん。たくさん食べてたくさん遊ぼうね

### ポールウォーキングを楽しむ会

ポールウォーキングは、正しい姿勢で効率よく安全に運動効果が得られます。のどかな田園風景を眺めながら、一緒に散策しましょう。

日時 11月6日(出)午前9時10分～午後0時30分※荒天中止  
 内容 我孫子駅北口階段下集合～我孫子ふれあい広場～宝蔵寺～中央学院大学～久寺家近隣センター～布施弁天～あけぼの山農業公園解散※あけぼの山農業公園から我孫子駅までのバスあり(運賃190円)  
 対象 6km以上歩ける方※小学生以下は保護者同伴 定員 30人 費用 無料  
 持ち物 歩きやすい服装、飲み物、タオル、ポール(貸し出しあり)  
 申・問 10月28日(木)までに電話・はがき・ちば電子申請サービス(QRコード参照)で、住所、氏名、年齢、電話番号、ポールの有無を明示。〒270-1166我孫子1684教育委員会文化・スポーツ課 ☎7185-1604 FAX 7185-1760



### うんどう遊具の使い方などを紹介！ 遊具うんどう教室 講習会

日時 10月19日(火)午前10時～11時※雨天中止  
 場所 湖北台中央公園うんどう遊園  
 講師 本庄勇二さん(体力づくり指導協会)  
 対象 市内在住で65歳以上の方  
 費用 無料  
 持ち物 飲み物、タオル、帽子、動きやすい服装、運動靴  
 申・問 高齢者支援課 ☎7185-1112

ボランティアも募集中！



### 10月27日「文字活字文化の日」関連事業

#### ブックフィルムコーティング講習会

日時 ①10月27日(水)②29日(金)午前10時～11時30分  
 場所 ①アビスタ第2学習室②図書館布佐分館第1会議室  
 内容 透明フィルムで本のコーティングを行います。  
 対象 中学生以上※①のみ2歳～就学前までの幼児の託児あり(先着2人)  
 定員 先着①12人②10人  
 費用 無料 持ち物 30cm定規、自分の本1・2冊  
 申・問 図書館アビスタ本館 ☎7184-1110、布佐分館 ☎7189-1311

#### よむよむラリー

期間 10月27日(水)～11月30日(火)(移動図書館は12月24日(金)まで)

内容 図書館の本を1冊読むごとに、ラリー用紙(期間内に各図書館で配布)にスタンプを押し、10冊読んだらゴール。ゴールした方にはラリー用紙を「しおり」にしてプレゼント！  
 対象 幼児、小学生  
 問 図書館アビスタ本館 ☎7184-1110



### 図書館のおはなし会 申・問アビスタ本館 ☎7184-1110

おはなし会 絵本の読み聞かせと語り  
 対象 4歳～9歳くらいまで

10月～12月 時間までに無料 お集まりください

場所・時間	10月	11月	12月
布佐分館 11時～11時30分	3日(日)・24日(日)	7日(日)・28日(日)	5日(日)・26日(日)

### 親子で楽しむおはなし会 絵本の読み聞かせとわらべうた・手遊び

対象 0歳～3歳までと保護者 ※アビスタ本館は2回とも同じ内容です。

場所・時間	10月	11月	12月
アビスタ本館 10時40分～11時 ※要申込(各回6組)	14日(木)・28日(木) 申 10月1日(金)～	11日(木)・25日(木) 申 10月15日(金)～	9日(木)・23日(木) 申 11月12日(金)～
布佐分館 10時40分～11時 ※申込不要	14日(木)	11日(木)	9日(木)

### そよかぜおはなしタイム 絵本の読み聞かせ※雨天・荒天中止

場所・時間	10月	11月
移動図書館青山台ステーション(柴崎台北公園) 15時～16時	20日(水)	17日(水)

## 10月子育て応援情報

無料

〈対象〉市内在住の乳幼児と保護者、妊娠中の方

あびこで子育て

保育園・幼稚園などの地域子育て支援  
 マイ保育園ひろば 保育園の行事に参加したり、子育ての悩みや不安を相談しよう！※各園に要登録(随時)

運動会ごっこ	5日(火)10時～11時	東あびこ聖華保育園
散歩	15日(金)10時～11時	寿保育園
ハロウィンパーティー	26日(火)10時～11時 29日(金)10時～11時	聖華みどり保育園 柏鳳保育園
運動あそび	27日(水)10時～11時	つくし野保育園

園庭開放 園庭で一緒にいろいろな経験をしよう！※雨天中止  
 問 保育課・内線459(平日午前8時30分～午後5時)

出前保育  
 るんるんパーク 広場スタッフと体操や親子遊びをしよう！※荒天中止

手賀沼公園	7日(木)10時30分～11時
天王山西公園	19日(火)10時30分～11時

問 子育て支援センター ☎7185-1915(平日午前10時～午後5時)

### 子育て支援センターの地域子育て支援

- ①にこにこ広場(アビクオーレ2階) ☎7185-8882(月～出)
- ②すまいる広場(湖北台保育園内) ☎7185-2196(月～金)、7188-5531(出のみ)
- ③かわむらんど(川村学園女子大学附属保育園内) ☎7183-5995(月～金)

家族であそぼう	9日(出)10時30分～11時30分「みんなで一緒に遊ぼう！」※要申込(先着10組)
① ふたごちゃん・みつごちゃんの会	13日(水)10時30分～11時30分「ふたご以上の乳幼児・保護者・妊娠中の方の交流会」※要申込
パパとあそぼう	23日(出)10時30分～11時30分「遠足ごっこ」※要申込(先着10組)
② すまいるパパタイム	2・16日(出)11時～12時「ハロウィンごっこ」
③ ふたごちゃん・みつごちゃんタイム	毎週火曜日10時～11時「ふたご以上の乳幼児・保護者・妊娠中の方の交流会」
おひさまタイム	毎週金曜日10時～11時「乳幼児と成長や発達でお困りの保護者の交流会」

子育て情報は、メール配信をしています。詳しくは子育て支援センター ☎7185-1915へ