

のびのび子育て

### 少年少女相撲大会 わんぱく相撲千代田場所・都大会予選

**時**5月26日(日)9時~17時  
**場**スポーツセンター(内神田2-1-8)  
**対**区内在住・在学の小学生  
**申**5月17日(金)(必着)までに区立小学校の在学者は直接通学する学校へ、その他の方は電話またはEメール(10面記入例参照)で問合せ先へ  
**問**千代田区相撲連盟・荒木  
☎050-5307-9080  
✉chiyoda.sumo@gmail.com

### 親子の絆プログラム ノーバディーズ・パーフェクト

**時**5月28日~6月18日の毎週火曜(全4回)10時~12時  
**場**グローバルキッズ飯田橋学童クラブ(富士見2-14-36富士見ウエスト4階)  
**対**区内在住の令和2年5月29日~令和6年2月28日生まれの子どもがいる保護者 **定**20名(申込順)  
**内**子どもと離れて、保護者同士で子育ての悩みや困りごとを話すことで、自分らしい子育てをみつける

**申**5月21日(火)までにHPから問合せ先へ  
**問**グローバルキッズ飯田橋学童クラブ☎03-3556-3331  
**他**託児サービスあり(申込順/要予約)



いきいきライフ

### こことからだの すこやかチェック

4月下旬に、健康調査用紙を送付します。  
**対象** 65歳以上で区内在住の、介護認定を受けていない10月~3月生まれの方  
**問合せ** 在宅支援課地域包括ケア推進係介護予防担当  
☎03-5211-4223



## 5月のはあとサロン

**対象** 一番町/アキバ=区内在住者、三崎町/和泉=60歳以上の区内在住者(いずれも申込順)  
**申込方法** 前日までに電話またはファクス(10面記入例参照)で一番町/三崎町は社会福祉協議会(☎03-3265-1901/FAX03-3265-1902)アキバ/和泉はアキバ分室(☎03-6285-2860/FAX03-6285-2861)へ

気軽に立ち寄れる交流スペース。今月のおすすめを紹介します。※申し込みは4月25日(木)午前9時から受け付け



場所	とき	内容	定員・参加費
一番町みんなのサロン(一番町12)	17日(金)午後2時~3時	特別企画!バイオリンとピアノの奏でるハーモニーをお楽しみください!「100万人のクラシックライブ」	30名 無料
三崎町はあとサロン(神田三崎町3-1-17)	23日(木)午後1時30分~3時	カラフルなりボンをみんなで編もう!「リボンレイ」	6名 150円
アキバみんなのサロン(外神田1-1-13)	29日(水)午後1時30分~2時30分	好きな色をつけて固め、オリジナルのせっけんを作しましょう!「カラフルせっけん作り」	6名 無料
和泉はあとサロン(神田和泉町1-5-10)	30日(木)午後1時30分~3時	みんなで楽しみながら歌いましょう「カラオケサロン」	6名 無料

※各サロンは週2日~3日開室。このほかにもいろいろなプログラムあり

## 5月のはあとカフェ

認知症の情報共有や交流ができるカフェ。専門スタッフとの個別相談もあり  
**対象** 認知症に関心がある方 **申込方法** 電話で問合せ先へ

会場・問合せ	とき	内容	定員
いきいきはあとカフェ(一番町12番地いきいきプラザ一番町1階サロン)高齢者あんしんセンター麹町☎03-3265-6141	9日(木)午後2時~3時30分(午後1時30分開場) 25日(土)午後2時~3時30分(午後1時30分開場)	ピアノと弦楽器が織りなす、すてきな音楽会(アンサンブル・ポコポコ、チェロ奏者武藤佳代子氏) 順天堂医院と連携したカフェを開催♪生演奏でBGMを奏でる贅沢なひととき!(アンサンブル・ポコポコ)	30名 30名
神田はあとカフェ(神田淡路町2-8-1かんだ連雀1階)高齢者あんしんセンター神田☎03-5297-2255	11日(土)午後2時~4時	~自分みがき、してますか?~老若男女問わずハンドケア体験♪(sarasa NAILS 内海紀公子氏)	15名
神田はあとカフェ(岩本町2-15-3ほほえみプラザ1階多目的ホール)高齢者あんしんセンター神田☎03-5297-2255	28日(火)午前10時~11時45分	~自分みがき、してますか?~老若男女問わずハンドケア体験♪(sarasa NAILS 内海紀公子氏)	15名

## 5月のシルバートレーニングスタジオ

定員に達している会場もあります。新規登録希望者は必ずお問い合わせください。  
**対象** 65歳以上の区内在住者※登録者は登録会場で毎週1回の参加可  
**問合せ** 社会福祉協議会高齢者活動センター☎03-3265-1161

会場	曜日	とき
万世橋区民館	月*1	13日・20日・27日 午前9時30分~10時30分、午前10時45分~11時45分
	金*2	10日・17日・24日・31日 午前10時~11時
富士見区民館	月*1	13日・20日・27日 午後1時30分~2時30分、午後2時45分~3時45分
	火*1	7日・14日・21日・28日 午前9時30分~10時30分、午前10時45分~11時45分
麹町区民館	水*1	1日・8日・15日・22日・29日 午後1時30分~2時30分、午後2時45分~3時45分
	木	2日・9日・16日・23日・30日 午前10時~11時
いきいきプラザ一番町	金*2	10日・17日・24日・31日 午前11時~正午
	水*1	1日・8日・15日・22日・29日 午前9時30分~10時30分、午前10時45分~11時45分
岩本町ほほえみプラザ	水*1	1日・8日・15日・22日・29日 午後1時30分~2時30分、午後2時45分~3時45分
	木*1	2日・9日・16日・23日・30日 午後1時30分~2時30分、午後2時45分~3時45分
神保町区民館	金*1	10日・17日・24日・31日 午前9時30分~10時30分、午前10時45分~11時45分
	金	10日・17日・24日・31日 午前10時30分~11時30分
神田公園区民館	金*1	10日・17日・24日・31日 午後1時30分~2時30分
	金*3	10日・17日・24日・31日 午後1時30分~2時30分

※1 2部制。どちらも同じ内容 ※2 指導員は不在。指導員の指導映像を投影して行う ※3 和泉橋区民館の改修工事における代替施設  
※3日(金)・6日(月)は祝日のため休み