

スポーツで寒さに負けない 体づくり

■はじめてのピラティス

時 1月29日～3月19日の毎週木曜(全8回) 13時30分～14時30分

定 30名(抽選／区内在住者優先)

費 すぽすたちよだクラブ会員の区内在住者3,600円(4,800円)、その他の方4,000円(6,000円)※カッコ内は非会員の金額 締 1月15日(木)

■卓球教室VII期

時 2月2日～3月23日の毎週月曜(2/16、2/23、3/16を除く全5回)

①入門・初心者クラス(初めてラケットを持つ方から基本技術を学びたい経験者)=10時～11時30分 ②中級者クラス(フォア・バック・ツツキのラリーが50本以上できる経験者)=13時～14時30分

定 各8名(抽選／区内在住者を優先)

費 7,500円 締 1月19日(月)

■たのしくジャズダンス

時 2月8日～3月29日の毎週日曜(全8回)

回) 15時～16時

定 20名(抽選／区内在住者優先)

費 すぽすたちよだクラブ会員の区内在住者3,600円(4,800円)、その他の方4,000円(6,000円)※カッコ内は非会員の金額 締 1月25日(日)

いずれも

場 スポーツセンター(内神田2-1-8)

対 15歳以上の方(中学生を除く) 申 HPから

問 スポーツセンター

☎ 03-3256-8444



令和8年度(一社)千代田区 スポーツ協会職員を募集します

職務内容 会計処理や報告書作成業務など

採用予定数 1名

採用期日 4月1日(水)

応募期限 1月15日(木)

問 (一社)千代田区スポーツ協会事務局・林

☎ 03-3252-3636

他 応募方法など詳細はHPから



申し込みの記入例

■注意事項

- ・往復ハガキの場合は、返信側にも住所、氏名を記入
- ・Eメールの場合は、件名に催しなどの名称を記入
- ・申し込み先からメールを受信できるように設定を消せるベンは使用不可

■託児サービスを希望する方へ(本文中に記載がある場合のみ)

- ・子どもの氏名(ふりがな)、生年月日も記入

■在勤・在学の方へ

- ・勤務先(学校名)とその所在地、電話番号も記入

■応募時の個人情報について

厳重に管理し、当該催しなどの開催のためだけに利用します(区以外が主催のものは、このように取り扱うように主催者へ要請しています)。

生の部④一般有級の部⑤一般有段の部
⑥シニアの部(40歳以上)

費 1種目①②2,000円、③～⑥2,500円
／2種目①②3,500円、③～⑥4,500円

申 1月30日(金)までにEメール(記入例参照)／参加希望の部を記入)で

問 千代田区空手道連盟・佐藤

☎ 090-6199-3334

✉ cckfentry@gmail.com

1月の健康ちえつく(予約制)

会場 千代田保健所(九段北1-2-14)

問合せ ☎ 03-5211-8161 FAX 03-3262-1160

咳・熱などで体調不良がある場合は、参加を控えてください。
付き添いの際は来所時にはマスクの着用にご協力ください。

事業名	対象など	とき
アレルギー相談	対 0～15歳の区内在住者 内 小児科医のアレルギーに関する相談	13(火)・27(火)9時30分～10時
歯科保健相談(歯科健診)	対 区内在住の妊産婦・乳幼児 内 歯科健診やむし歯予防のためのフッ素塗布など	10(土)9時～11時30分 7(水)・14(水)・22(木)13時～16時
はみがき教室	対 区内在住の乳幼児 内 歯磨きを嫌がってさせてくれない、磨けているかどうか自信がないなど、むし歯予防に関するお話・相談	15(木)9時～11時10分 9(金)・26(月)13時～15時40分
食べ方相談	対 区内在住の乳幼児 内 食事に時間がかかる、丸飲みする、好き嫌いが多い、口にためて飲み込まないなど、子どもの食べ方に関する相談	20(火) 13時30分～16時
ビーバー相談	対 区内在住の1歳児(対象者に通知) 内 歯科健診とはみがき実習、歯とお口についての相談	19(月) 13時～15時45分
離乳食講習会	対 区内在住の6～7か月児の保護者(対象者に通知) 内 離乳中期への進め方や調理のポイント	20(火) 13時30分～14時30分
ままばば面談 (平日は予約不要)	対 区内で妊娠届を提出したすべての妊婦 内 保健師・看護師による、妊娠・出産・子育てのさまざまな相談やサービスの案内	平日=8時30分～17時(最終受け付け16時30分)、土曜=9時～12時、13時～16時
乳幼児健診	3～4か月児健診	対 区内在住の3～4か月児(対象者に通知)
	1歳6か月児健診	対 区内在住の1歳6か月児(対象者に通知)
	3歳児健診	対 区内在住の3歳児(対象者に通知)
	5歳児健診	対 区内在住の5歳児(対象者に通知)
		29(木) 12時45分～14時
		13(火)・27(火)9時15分～10時15分
		8(木) 12時30分～13時45分
		6(火) 12時45分～14時

この下は広告スペースです。内容は広告主にお問い合わせください



スペイン語なら、 スペイン国営文化教育機関 セルバンテス東京へ！

千代田区にあるスペイン国営のスクールです。
5億人が話す言語をいっしょに学びましょう！

入門・会話・文化などの 多様なコース

冬期コースは
2026年1月10日(土)よりスタート！



最寄駅：麹町・市ヶ谷・四ツ谷

インスティトゥ・セルバンテス東京

千代田区六番町2-9 セルバンテスピル 03-5210-1706/infotok@cervantes.es

充実の施設！

館内には図書館(キッズコーナーあり)、アートギャラリー、ミニシアターを完備。
どなたでもご利用いただけます！

