

次号(4月発行)の締め切りは、3月5日(水)です。紙面の都合上掲載できない場合がありますので、お早めにお申し込みください。

■**体操会員募集** 毎週日曜日9:00~11:30、市民総合体育館。マット・平均台・とび箱などを使って楽しく練習をしています。対象/小学校2年生~中学3年生。見学・体験もできます。【問】**狛江体操クラブ**☎3489-5798(中山)

■**気功体験教室** (1)2月3日(月)、3月3日(月)、市民総合体育館。(2)2月7日(金)・14日(金)、3月7日(金)・14日(金)、南部地域センター。(3)2月25日(火)、3月11日(火)・25日(火)、西河原公民館。いずれも9:30~11:00。

健康づくりの一助として気功法、呼吸法(塩谷式正心調息法など)、真向法、操体法、イメージトレーニングなどを楽しく体験できます。男女不問。中高齢者大歓迎。無料。要予約。定員各10名。

【問】**養氣會**☎3489-3580(森川)

■**健康体操会員募集** 毎週木曜日20:00~21:15、西河原公民館。昼間忙しい方がストレッチを含む健康体操で身体をほぐします。体験も歓迎。月会費2,700円。体験無料。

【問】**新日本婦人の会狛江支部**☎3488-8152(飯塚:夜間)

■**合気道初心者体験教室** 2月21日(金)・22日(土)・23日(日)・28日(金)・3月1日(土)・2日(日)・21日(金)・22日(土)・23日(日)・28日(金)・29日(土)(金・日18:30~21:00)、(土16:00~18:30)、市民総合体育館第2格技室。健康づくり、護身法として、日本の伝統武道の一つである合気道を、6才から中・高年齢の方まで、どなたにも無理なく楽しく体験していただけます。各回10名まで、要予約。日本合気道協会指導員による指導。入会随時可。参加費無料【問】**狛江スポーツ合気道倶楽部**☎3489-0134(堀)

■**気功会員募集** 毎週月曜日 9:30~11:30、市民総合体育館。健康づくりの一助として、気功法(地天人功など)、呼吸法(塩谷式正心調息法など)、真向法、操体法、イメージトレーニングなどを楽しく実践しています。男女年齢を問わず大歓迎。体験随時可。月会費1,000円。【問】**養氣會**☎3489-9728(本間)

■**気功会員募集** 毎週土曜日 10:00~12:00、西河原公民館。どなたにも簡単にできる気功体操です。健康のため中国の気功を楽しく練習しています。見学歓迎。月会費3,000円。

【問】**健身気功クラブ**☎3480-0227(横田)

■**植物散策** 2月23日(日) 8:00 狛江駅改札口集合、西東京市・東大農学部農場方面。本年初回。冬の植物(木の芽、草の芽)真冬の草花を観察。自然観察希望の方歓迎。3月23日(日) 8:00 JR登戸駅集合。春の芽吹きを見ながら、奥多摩の低山を散策します。【問】**狛江植物同好会**☎3729-5732(倉持:19時以降)

■**痴ほう性老人を地域で支える会** 毎月第1・2・3水曜日、あいとびあセンター。お年寄りにはデイサービス、家族には介護相談を行っています。利用者宅までの送迎も無料でしています。介護中の方、ぜひご参加ください。また協力くださるボランティアの方も募集しています。

【問】**虹の会**☎3489-0993(井口)

■**リウマチ体験談・情報交換** 2月19日(水)・3月12日(水) 13:30~15:30、調布市総合福祉センター。参加費200円。【問】**調布・狛江リウマチ友の会**☎3489-9231(成沢)



■**栄養士からの健康づくり講演会** 2月13日(木) 9:30~11:30、西河原公民館。講師/狛江在宅栄養士会、今田緑さん。入場無料、先着200名。主催/狛江市老人クラブ連合会。また、各老人クラブの会員募集しています。年会費1,200円。【問】**狛江市老人クラブ連合会**☎3489-3820(細田)

■**ガイドヘルパーと原宿へ行こう**

2月22日(土) 11:00~15:00、知的障害者の自立体験・社会参加を広げる活動の一つとして企画しました。

ガイドヘルパーと一緒に参加してみませんか?

ガイドヘルパーを使った事のない方もぜひ参加してみてください。

対象/18歳以上。集合・解散場所/狛江駅改札口。交通費/1,480円(2人分)。電話でお申し込みください。【問】**サポートセンターりんく**☎3480-2557(矢次)

■**平和憲法を広める狛江連絡会2周年の集い** 2月8日(土) 14:00~16:30、中央公民館地下ホール。記念講演「憲法を読み返す—今こそ平和憲法を—」。講師/山内敏弘さん(一橋大学教授)。演奏「グループ多摩じまん」による美しい歌と勇気の湧く詩の構成。【問】**平和憲法を広める狛江連絡会**☎3488-1437(小俣)



■**お話合いの会参加者募集** 毎月第1・3木曜日 14:00~16:00、あいとびあセンター。日頃、感じた事、思っている事などを世代男女をこえて話したり、聞いたりすることで、誰もが“ほっと”できる場作りをしています。2時間じっくり話せる仲間作りを目指しています。【問】“ほっと”サロン☎3488-0294(こまえボランティアセンター)

■**ベビーマッサージのおさそい** 2月18日(火) 10:00~11:30、西河原公民館和室。ベビーマッサージ・育児相談・母乳相談を行います。対象/生後3ヶ月~6ヶ月の乳児とお母さん。参加費/1,500円。持ち物/バスタオル・防水シート・紙オムツ・浴用タオル・母子手帳。



定員/15組。【問】**母と子と助産師の会**☎3480-3838(中嶋)

■**「折り梅」自主上映会** 2月14日(金) 10:30~、14:00~、18:30~、(3回上映)エコルマホール。前売り1,200円、当日1,500円。義母のアルツハイマー型痴呆症を通して、介護問題、家族の絆を描いた感動の話題作を自主上映します。「真実」にうれし涙が止まらない。【問】**「折り梅」自主上映実行委員会**☎5761-1253(倉成)

■**フリマ出店募集** 3月30日(日) 予備日4月6日(日) 10:00~13:00、供養塚児童公園。参加費1,000円、こども500円(事務手数料)。先着40区画。往復ハガキに氏名・住所・電話番号を記入の上、岩戸南4-27-8 清水信之宛。【問】**供養塚公園フリーマーケット実行委員会**☎3480-0306(清水)

●**イラスト・写真募集(チビッコや学生さんもふるってどうぞ。)**

このコーナーに掲載する写真やイラストを募集しています。テーマは、このコーナーの区分に該当するもの、四季、狛江の風景など。イラスト/ハガキサイズの用紙(白)に黒1色。筆・サインペンなど(鉛筆は不可)。イラストサイズは5cm×5cm以内。(縮小されます)写真/カラーまたはモノクロプリントでサービスサイズ。(印刷は1色)。※デジタルデータについてはお問い合わせください。お名前・年齢・ご住所・電話番号を明記の上、下記宛お送りください。掲載の方へは粗品をお送りします。作品は返却致しません。

【送付先】**狛江応援団:わっこ編集部**

〒201-0014 狛江市東和泉1-33-11-203 Tel.03-5438-7475