



## 総合体育館スポーツ教室

どの教室も初心者を対象としているため、無理なく自分のペースで運動することができます。都合に合わせて、いつからでも参加が可能です。

- **会場** まどかパーク総合体育館
- **参加費** 1回300円（保険料込み）
- **必要なもの** ◇運動ができる服装◇上靴◇飲み物◇タオル など
- **申込方法** 電話（氏名・年齢・電話番号・教室名・初回参加日）

- **申込開始** 5月1日(木)
- ※当日、開始時間前に受付窓口で参加料を支払ってください。
- ※各回先着順
- ※時間は準備と後片付けを含んだ時間です。
- ※祝日は休講です。

- **申し込みと問い合わせ先**  
（公財）市スポーツ協会（まどかパーク総合体育館）  
☎(503)0021

教室名	日時	内容	定員
気軽に運動教室	5月9日(金)～7月11日(金) 毎週金曜日 午前10時～正午	踏み台昇降運動や山歩きをメインに、筋力トレーニング、ストレッチなどを行います。楽しく運動し、心も体もリフレッシュしましょう。	20人
トレーニング室 初めて講習	5月20日(火)～7月15日(火) 第3火曜日 午後1時半～3時	トレーニング機器の使い方が分からない人を対象にしています。操作方法を学び、目的に応じて運動しましょう。	2人

## 子育て世帯ホームヘルプサービス

妊娠中から子育て期の家事育児を支援

妊娠中や子育て期で、育児や家事をすることが難しい家庭を訪問支援員が訪問し、育児や家事の支援を行うことで、保護者の心と体の負担を軽くして、子どもの健やかな成長を支援します。

- **対象家庭** 市内在住の、妊婦または0歳から18歳未満の子どもがいる家庭

※妊婦は母子健康手帳取得後から申請可能

- **内容** ◇育児（もく浴の介助・おむつ交換・ミルク授乳・保育施設への送迎・こどもの見守りなど）◇家事（食事の準備・掃除・洗濯・買い物など）
- **利用時間** 午前8時～午後8時（1時間単位での利用）
- **利用限度** ◇1時間単位で1回2時間まで◇1日に2回まで、1カ月に8日まで
- **利用可能日** 毎日（12月29日～1月3日は除く）
- **申請方法** ◇登録申請書（申込先で配布）を直接提出◇電子申請フォーム

### 利用者負担額

世帯の区分	利用者負担額 (1時間当たり)
生活保護世帯	無料
市町村民税非課税世帯	300円
所得割の年額が7万7101円未満の世帯	500円
上記以外の世帯	700円

※別途経費がかかる場合があります。（保育施設などへの送迎時の公共交通機関の利用料など）



市ホームページ

### 申し込みと問い合わせ先

子ども家庭センター相談支援担当  
☎(580)1964