

第28回スポーツ・レクリエーションフェスティバル

日程 10月9日(祝)

事前申し込みが必要な種目の参加者を募集します

費用無料 ※一部有料 問い合わせ スポーツ推進課(市役所6階)

健康ボウリング教室

「気軽に・楽しく・健康に」
健康スポーツとしてボウリングを皆さんで体験する教室です。プロボウラー・インストラクターが丁寧に指導します。
時間 午前9時30分～正午(9時集合)
会場 西東京レーン
対象 市内在住の小学生以上
※小学生は保護者同伴
定員 先着30人(予約制)
費用 300円(貸靴代)
服装・持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物
申し込み 電話☎31-2300で西東京レーンへ

ジョイフルスローピッチソフトボール

山なりの投球を義務付けられているなど、ボールゲームに親しんでいる方から初心者まで、経験の有無や運動能力を問わず幅広く遊べるスポーツです。
時間 午前10時～午後3時(9時集合)
会場 市民球技場少年野球場
対象 市内在住・在勤・在学の中学生以上
※最低11人で編成されたチームでご参加ください。
※個人参加可。個人参加の場合、個人参加者でのチーム編成または他のチームへの編入となります。
※女性の参加者歓迎
内容 ルール等の講習▷試合(当日組み合わせ決定)
定員 10チーム110人程度(予約制)
申し込み 9月29日までに電話または直接スポーツ推進課へ
※当日参加も可。直接市民球場少年野球場へ

地域交流カヌー教室

多摩川でカヌー教室を開催します。
カヌーを通して、参加者同士の交流も深めましょう。
時間 午後1時～3時
集合場所 御岳交流センター艇庫前
会場 御岳交流センター下の多摩川
※川の状態により釜の淵公園に変更の場合あり
対象 小学4年生以上で多少泳げる方
定員 先着10人(予約制)
服装・持ち物 濡れてもよい服装(化繊の物)、ウォーターシューズまたは濡れてもよい運動靴(かかとのあるもの)、タオル、着替え
申し込み 10月3日までに電話または直接スポーツ推進課へ

総合体育館駐車場の利用が有料となります

総合体育館の第1駐車場、第2駐車場が有料となります。

開始日時 10月1日(日) 午前零時から

利用可能時間 第1駐車場(体育館北側)…午前8時～午後10時▷
第2駐車場(体育館南側)…24時間

利用料金 体育館使用者…30分以上4時間以内を100円とし、4時間を越えると1時間ごとに100円を加算▷体育館使用者以外…
30分以上1時間以内を100円とし、1時間を越えると1時間ごとに100円を加算

その他 第4駐車場(体育館南側面)は障害者および搬入車両専用駐車場となります。一般車両は駐車できません。

問い合わせ スポーツ推進課

	教室名	曜日	時間	受講代(回数)
①	親子ベビーコンタクト	月曜日	午前10時～11時	4,200円(6回)
②	親子チャイルドコンタクト		午前11時30分～午後零時30分	
③	レディースフットサル	火曜日	午前10時～11時30分	12,000円(12回)
④	ボディバランスストレッチ	水曜日	午前10時～11時	6,000円(10回)
⑤	ソフトエアロビクス		午前11時15分～午後零時15分	
⑥	ジュニアフットサル(年中・年長コース)	木曜日	午後3時30分～4時20分	8,800円(11回)
⑦	ジュニアフットサル(小学1・2年生コース)		午後4時30分～5時30分	11,000円(11回)
⑧	フィギュアエイトフィットネス		午後7時～8時	6,600円(11回)
⑨	骨盤エクササイズ		午後8時15分～9時15分	
⑩	ヨガ(リラクセスコース)	金曜日	午前10時～11時	4,800円(8回)
⑪	ヨガ(代謝アップコース)		午前11時15分～午後零時15分	
⑫	ジャイロキネシス(チェアコース)		午後2時～3時	
⑬	ジャイロキネシス(フロアコース)		午後3時15分～4時15分	5,400円(9回)
⑭	かんたんエアロビクス		午後7時20分～8時20分	
⑮	ZUMBA		午後8時30分～9時30分	
⑯	KID'S HIPHOP	土曜日	午前10時～11時	7,700円(11回)
⑰	骨盤エクササイズ		午前11時15分～午後零時15分	6,600円(11回)

第58回市民体育大会

バレーボール

問い合わせ スポーツ推進課

●一般の部

日時 10月29日(日) 午前9時集合

対象 市内在住・在勤・在学の高校生以上

※市バレーボール連盟登録チームはこの限りではありません。

種目 6人制男子の部・女子の部

※混成不可

●レディースの部

日時 11月5日(日)、26日(日) 午前9時集合

対象 市内在住・在勤・在学の既婚者または35歳以上の女性

※市バレーボール連盟登録チームはこの限りではありません。

種目 9人制

●いずれも

会場 河辺・今井市民センター、総合体育館、明星大学体育館

費用 1チーム1,000円

※当日集金

詳細 市バレーボール連盟 池谷☎090-8521-0853

申し込み 10月1日までに直接総合体育館または各市民センターへ

総合体育館スポーツ・文化教室

総合体育館および永山公園総合運動場テニスコートで登録制教室を開催します。

日程 10月1日(日)～12月28日(木)

※スポーツ教室・文化教室：祝日、休館日を除く▷硬式テニス教室：祝日を除く

☆スポーツ教室・文化教室表のとおり

その他 1回のみの参加不可▷スポーツ教室③⑤と文化教室④は幼児(1歳以上の未就学児)の一時預かりあり(定員5人・有料予約制)▷各教室の対象等は総合体育館へお問い合わせください。

申し込み 9月16日の午前

9時から総合体育館窓口で所定の申込用紙に記入し、受講代をお支払いください。(代理人の申し込み可)

※先着順

☆硬式テニス教室申し込み 9月16日の午前9時から電話または直接総合体育館へ(代理人の申し込み可)

※先着順

※教室の詳細や費用等は総合体育館へお問い合わせください。

問い合わせ 総合体育館☎24・7721

文化教室(総合体育館)

	教室名	曜日	時間	受講代(回数)
①	英会話(シニアコース)	水曜日	午後2時～3時	10,000円(10回)
②	英会話(年中コース)		午後3時30分～4時20分	
③	英会話(年長コース)		午後4時30分～5時20分	
④	アーティフィシャルフラワー	木曜日	午前10時～11時30分	15,000円(6回)