

スポーツ

申・問泉市民体育館（〒190-0015 泉町786-11）☎（536）6711、柴崎市民体育館（〒190-0023柴崎町6-15-9）☎（523）5770へ

泉市民体育館指定管理者主催～体育の日特別企画

- ロコモティブシンドローム予防教室 日程、会場、定員（申込順）等は下表の通り対16歳以上の方申10月8日（水）（必着）までに、泉市民体育館で配布する申込用紙に希望する講座名（①～③のうち、いくつでも）、住所、氏名（ふりがな）、年齢、性別、電話番号を書いて、泉市民体育館へ
- 健康度バランスチェックと栄養相談会 50問の問診の結果から管理栄養士が栄養面のアドバイス、運動指導士が運動メニューのアドバイスを行います。直接会場へ対16歳以上の方時10月12日（日）・13日（祝）、午前9時30分～午後4時30分場泉市民体育館費1回500円定各100人（先着順）

ロコモティブシンドローム予防教室				
講座名	日時	定員	参加費	会場
①予防講座 三筋後退の予防と埋藏筋を発掘	10月13日（祝） 午前10時～11時	各80人	各250円	泉市民体育館 第2体育室
②運動講座 「人間は考える足であるエクササイズ」の習得	10月13日（祝） 午前11時～午後0時30分			
③健康料理教室 会食サロン	10月12日（日） 午前10時30分～午後2時	16人	1,000円 （材料代500円含む）	泉市民体育館 研修室

講座

★マークは、たちかわ市民交流大学・市民推進委員会が主催する市民企画講座（たちかわ☆きらきらカード対象講座）

講演会 俳聖芭蕉 旅立ちから325年～その人物像を探る ★

風景漫画絵の画像とともに、芭蕉の俳諧の潮流と作風の変遷を学びます時11月1日（土）午後2時～4時場幸学習館師古典文学研究家・榎本修さん、漫画家・沖山潤さん定100人（申込順）申9月25日（木）から生涯学習推進センター☎（528）6872へ

暮らしの中で知っておきたい気象の知識～天気を読み解こう★

今年の大雪やゲリラ豪雨を実例にしてクイズもしながら学びます時11月1日・15日・29日の土曜日、午前10時～正午（全3回）場女性総合センター師気象予報士・木村貴明さんほか費1,500円（受講料）定20人（申込順）申9月25日（木）から生涯学習推進センター☎（528）6872へ

極域における最新の研究テーマとその成果 ★

国立極地研究所との協働講座の第6弾。オーロラ、隕石、昭和基地につい

筋力アップ貯筋体操教室

健康運動指導士が指導する、高齢者のための教室対市内在住・在勤の健康な方（おおむね65歳以上）時11月10日・17日、12月1日・8日の月曜日、午後2時～3時30分（全4回）場子ども未来センター費800円定25人（抽選）申10月29日（水）（必着）までに教室名、住所、氏名（ふりがな）、年齢、性別、電話番号と在勤の方は勤務先名を書いて、往復はがきで泉市民体育館内スポーツ振興課へ

ラン!ラン!ランニング教室

東京ヴェルディ・トライアスロンチームが指導します対18歳以上の市内在住・在勤・在学の方時11月1日・8日・15日・22日・29日の土曜日、午前10時～正午（全5回）場立川公園陸上競技場（雨天時は柴崎市民体育館で講義）費750円定20人（抽選）持ランニングのできる服装とシューズ、飲み物申10月20日（月）（必着）までに教室名、ランニング歴、住所、氏名（ふりがな）、

年齢、性別、電話番号と在勤・在学の方は勤務先名か学校名を書いて、往復はがきで泉市民体育館内スポーツ振興課へ

柴崎市民体育館の自由参加型教室～かんたんエアロ

有酸素運動のエアロビクスでスポーツの秋を満喫しませんか。初心者歓迎。直接会場へ対16歳以上の方時毎週月曜日＝午前11時～正午毎週火曜日＝午後3時～4時（開始30分前から受け付けます）場柴崎市民体育館費1回500円定各25人（先着順）問柴崎市民体育館

体育の日 市民体育館を無料開放

10月13日（祝）の「体育の日」に、泉・柴崎市民体育館を無料で開放します（「10月の個人利用日」を参照）。用具

10月の個人利用日

泉市民体育館 ☎（536）6711

○10月2日（第1木曜日）と13日（体育の日）は無料の個人開放日となります。○10月18日・26日は大会のため個人利用はできません。
●第1体育室（卓球・バドミントン・ミニテニス）＝1日・2日・4日・8日・12日・13日・15日・22日・29日 ●第2体育室▶卓球・バドミントン＝6日・20日・27日（午前・午後Ⅰのみ）▶バスケットボール＝6日・13日・20日・27日（午後Ⅱ・夜間のみ）
▶午前＝午前9時～午後0時30分▶午後Ⅰ＝午後0時30分～4時▶午後Ⅱ＝午後4時～7時30分▶夜間＝午後7時30分～11時

柴崎市民体育館 ☎（523）5770

○10月6日（第1月曜日）と13日（体育の日）は無料の個人開放日となります。
●第1体育室（バドミントン・ミニテニス） ●第2体育室（卓球・ボルダリング）＝いずれも3日・6日・10日・11日・13日・17日・19日・24日・25日・31日

井ウルリカさん費500円（材料代）定20人（申込順）保若干名（1歳～学齢前。おやつ、飲み物持参）申9月25日（木）から幸学習館☎（534）3076へ

はじめてのスウェーデン語

読み書き、発音、簡単なあいさつなどを、スウェーデン出身の講師から学びます時10月31日、11月7日・14日・21日・28日の金曜日、午前10時～11時30分（全5回）場幸学習館師翻訳家・柚井ウルリカさん定20人（申込順）保若干名（1歳～学齢前。おやつ、飲み物持参）申9月25日（木）から幸学習館☎（534）3076へ

東京女子体育大学公開講座

いずれの講座も場東京女子体育大学（国立市）申講座名、住所、氏名（ふりがな）、年齢、性別、電話番号を書いて、はがきかファクス、またはEメールで東京女子体育大学地域交流センター（〒186-8668住所記入不要）☎・Fax（572）4317 echiiki@twcpe.ac.jpへ※開催1か月前に定員を超えれば抽選。超えなければ1週間前まで申込順で受付問生涯学習推進センター☎

パソコン講座				
番号	タイトル	対象	日時	費用
①	ゼロからのパソコン文字入力講座	パソコン操作が初めての方	11月4日（火）～7日（金）、午前10時～正午（全4回）	各500円 （テキスト代）
②	ワード「文書」作成講座～年賀状を作ろう!	文字入力ができる方	11月4日（火）・5日（水）、午後1時30分～3時30分（全2回）	

はご持参ください。なお、夜間に中学生以下の方が利用する場合は、保護者の付き添いが必要です。

市民体育大会

申込方法、費用などは立川市体育協会のホームページへ。

立川市体育協会

検索

●バドミントン（地区対抗の部）時10月19日（日）午前9時30分から場泉市民体育館問立川市バドミントン協会・奥村さん☎（535）7226

市民体育大会の結果

●水泳（地区対抗の部）▶男子▶優勝＝砂川体育会▶準優勝＝錦町体育会▶第3位＝柏町体育会▶女子▶優勝＝砂川体育会・柏町体育会▶第3位＝錦町体育会