

スポーツ

みんなでストレッチ教室(泉教室)

リズム体操や筋力アップの運動で、より健康な体づくりを目指します。日程、費用等は下表の通り。18歳以上の市内在住・在勤・在学の方。泉市民体育館。3月18日(月)(必着)までに、往復はがきに「みんなでストレッチ教室」、希望コース(1人1コースのみ)、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、在勤・在学の方は勤務先名か学校名、返信用宛先を書いて泉市民体育館(〒190-0015泉町786-11) ☎(536)6711へ

みんなでストレッチ教室(泉教室)						
コース	時間帯	期間	回数	参加費	定員	
水曜A	午前	4月3日～7月10日(5月1日を除く)	14回	2,800円	各100人(抽選)	
水曜B	午後					
水曜C	夜間					
金曜	午後	4月5日～7月12日(5月3日を除く)	14回	2,800円		
土曜	午前	4月6日～7月13日(5月4日を除く)	14回	2,800円		
▶午前=午前10時～正午▶午後=午後1時30分～3時30分▶夜間=午後7時～9時						

みんなでストレッチ教室(柴崎教室)

2部構成。どちらか1部のみの参加も可。くわしくは下表の通り。直接会場へ。18歳以上の市内在住・在勤・在学の方。4月4日～7月11日の木曜日(5月2日を除く)。柴崎市民体育館。1回200円(チケットは券売機で購

みんなでストレッチ教室(柴崎教室)		
コース	時間	内容
1部	午後1時30分～2時30分	ウォームアップ 筋力トレーニング (ストレッチ、スクワットや腹筋運動等)
2部	午後2時30分～3時25分	ストレッチ 有酸素運動(やさしいエアロビクス)

入)各60人(先着順)柴崎市民体育館 ☎(523)5770

自治大学校庭球場の貸し出し

4月～6月分の利用申し込みを受け付けます。応募多数の場合は抽選。申し込みには、自治大学校の利用者登録が必要です。新規登録は、代表者の市内在住・在勤・在学が確認できるものを持って泉市民体育館へ▶対象=市内在住・在勤・在学の方で構成する5人以上のグループ▶利用日・時間=▶4月13日・27日、5月4日・18

日、6月1日・8日・15日の土曜日、午前9時～午後1時、午後1時～5時▶6月22日(土)午後1時～5時(1単位4時間)▶料金=1単位1,600円▶3月20日(水)(必着)までに、往復はがきに「自治大学校庭球場申し込み」、希望利用日、利用時間、自治大学校に登録された利用者番号とチーム名、代表者氏名、返信用宛先を書いて泉市民体育館(〒190-0015泉町786-11) ☎(529)8515へ。1グループ、1か月につき、1単位まで。1単位ごとに1枚の往復はがきに書いてください。

泉 柴崎 市民体育館をご利用ください

トレーニングジム、プール、スタジオなどが完備され、自分のペースで運動できます。夜間も開館しているので、仕事帰りにもどうぞ(泉市民体育館のプールは改修工事のため4月30日(火・休)まで使用できません)▶開館時間=午前9時～午後11時▶休館日▶泉=毎月第2・第4木曜日▶柴崎=毎月第3月曜日(いずれも祝日にあたる場合は翌平日)▶利用料=100円～400円



トレーニングジム

スポレクフェスタ2019

中高年の方が、気軽に参加できるスポーツ・レクリエーション大会です。立川スポレクフェスタ実行委員会が主催。▶大会期間=4月6日(土)～5月18日(土)

種目	対象・日時・場所・費用など	申込方法・問い合わせ
開会式	式典とエキシビジョンなど。直接会場へ。4月6日(土)午後6時15分集合。泉市民体育館	立川市体育協会 ☎(534)1483
ソフトテニス(男女混合ダブルス)	市内在住・在勤の方または立川市ソフトテニス連盟登録者で、いずれも男子は50歳以上、女子は45歳以上の方。4月6日(土)午前9時から。柴崎市民体育館。1人500円(参加費)	3月23日(土)までに電話、または氏名、連絡先を書いてファクスで同連盟・鏑本さん ☎(535)1846 📧020(4666)7125へ(申し込みは1人ずつ)
ミニテニス	部門は40歳～59歳、60歳～64歳、65歳～69歳、70歳～74歳、75歳以上、初心者の部。市内在住・在勤の方または立川市ミニテニス協会会員で構成する混合ペア、女子ペア。4月7日(日)午前9時から。柴崎市民体育館。1組500円(参加費)	3月20日(水)までに申込用紙に参加費、返信用はがきを添えて同協会事務局(〒190-0022錦町2-1-21 204号) ☎(595)8668へ
陸上(ウォーキング)	市内在住・在勤の方または立川市陸上競技協会会員で、いずれも40歳以上の方。4月7日(日)午前9時から(受け付けは午前8時～8時30分。小雨決行)。コースは、泉市民体育館～ファーマーズセンターみののーれ立川～玉川上水～泉市民体育館(約10km)。500円(参加費)。あるけカード(お持ちの方)	3月29日(金)(必着)までに住所、氏名、年齢、性別、電話番号を書いて、はがき、ファクスで同協会・飯塚さん(〒190-0013富士見町1-33-5) ☎(527)8745へ
ターゲットバードゴルフ	競技会と初心者のための講習会を行います。直接会場へ。市内在住・在勤の方または立川市ターゲットバードゴルフ同好会会員で、いずれも40歳以上の方。4月7日(日)午前9時～午後3時。砂川中央地区東野球場。500円(参加費)	同会・黒目さん ☎(526)1860
太極拳	市内在住・在勤の方または立川市武術太極拳連盟登録者で、いずれも50歳以上の方。4月7日(日)午前10時から。柴崎市民体育館。500円(参加費)	3月24日(日)までに同連盟・補陀さん ☎080(3588)4176へ
水泳	市内在住・在勤の40歳以上の方。4月14日(日)午前10時～午後1時。柴崎市民体育館。500円(参加費)	4月13日(土)までに申込用紙を立川市水泳協会事務所(〒190-0003栄町6-25-21 108号室) ☎(519)4115へ
ゲートボール	チーム編成は当日抽選。市内在住・在勤の方または立川市ゲートボール協会会員で、いずれも50歳以上の方。4月17日(水)午前8時30分から(雨天の場合は18日(木))。砂川中央地区北多目的運動広場。1人500円(参加費)	4月1日(月)(必着)までに申込用紙を同会・井上さん(〒190-0012曙町3-2-24 B306) ☎(523)7132へ
バドミントン(ダブルス)	市内在住・在勤の方または立川市バドミントン協会会員で、いずれも40歳以上の方。4月28日(日)午前9時～午後5時。柴崎市民体育館。1人1,000円(参加費)	4月7日(日)までに参加費を添えてラケットショップフジ立川店(錦町1-8-2) ☎(527)9554へ。同協会・奥村さん ☎(535)7226
野球	市内在住・在勤の方または立川市シニア野球連盟加盟チーム登録者で、いずれも50歳以上の方。4月29日(月・祝)、5月5日(日・祝)午前9時から。立川公園野球場。1チーム3,000円(参加費)	4月7日(日)までに同連盟・金井さん ☎(536)9364へ
弓道	市内在住・在勤の方または立川市弓道会会員で、いずれも40歳以上の方。4月29日(月・祝)午前9時から。練成館。500円(参加費)	4月7日(日)までに同会・岡崎さん ☎(524)2886へ。監督会議は4月14日(日)午後7時から
テニス(ダブルス)	ペアの組み合わせは当日抽選。市内在住・在勤の方または立川市テニス連盟登録者で、いずれも男子50歳以上、女子45歳以上の方。4月29日(月・祝)午前9時～午後3時。砂川中央地区庭球場、泉町庭球場。1人500円(参加費)	4月10日(水)(必着)までに、往復はがきに住所、氏名、生年月日、電話番号、返信用宛先を書いて、同連盟・山崎さん(〒190-0002幸町5-57-5立川グリーンテニスクラブ内) ☎(536)6798へ
ニュースポーツ・レク大会	種目はソフトホースシューズほか。直接会場へ。市内在住・在勤で40歳以上の方。4月29日(月・祝)午前10時～午後2時。柴崎市民体育館	立川市レクリエーション協会事務局 ☎(521)0941
スポーツ吹き矢	市内在住・在勤の方または日本吹き矢レクリエーション協会会員で、いずれも50歳以上の方。5月1日(水・祝)午前9時～午後4時。柴崎市民体育館。1,500円(昼食代ほか)	4月20日(土)(必着)までに住所、氏名、年齢、性別を書いて、郵送またはファクスで同協会(〒196-0022 昭島市中神町1148-93フロアメンバーズ棟内) ☎(519)5526 📧(549)1134へ
ダンス	技術発表とミニコンペを行います。市内在住・在勤の方または立川市ダンス連盟登録者で、いずれも50歳以上の方。5月4日(土・祝)午後1時～5時。柴崎市民体育館。500円(参加費)	4月14日(日)までに同連盟・稲田さん ☎(536)5138へ
ソフトバレーボール	直接会場へ。市内在住・在勤の方または立川市バレーボール連盟登録者で、いずれも男子45歳以上、女子40歳以上のチーム。5月5日(日・祝)午前9時～午後4時。柴崎市民体育館	同連盟・五十嵐さん ☎(524)5559
ソフトボール	市内在住・在勤で40歳以上の方。5月12日(日)午前9時から。多摩川緑地野球場	5月1日(水・祝)までに立川市ソフトボール連盟事務局・戸所さん ☎(524)2738へ
卓球(硬式ダブルス・ラージボールダブルス)	ペアの組み合わせは当日抽選。市内在住・在勤の方または立川市卓球連盟登録者で、いずれも40歳以上の方。5月18日(土)午前9時～午後4時。柴崎市民体育館。1人500円(参加費)	5月8日(水)(消印有効)までに住所、氏名、年齢、性別、電話番号、種目を書いて、郵送で同連盟・関根さん(〒190-0003栄町2-19-19)へ。同連盟事務局 ☎(536)5877