

スポーツ

みんなでストレッチ教室(柴崎教室)

2部構成。どちらか1部のみの参加可。くわしくは下表のとおり。直接会場へ ☎18歳以上の市内在住・在勤・在学の方 ☎9月5日～11月28日の木曜日 ☎柴崎市民体育館 ☎1回200円(チケットは券売機で購入。回数券利用可) ☎各60人(先着順) ☎柴崎市民体育館 ☎(523)5770

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)

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	9月4日～12月18日	16回	3,200円	各100人(抽選)
水曜B	午後				
水曜C	夜間				
金曜	午後	9月6日～12月13日	15回	3,000円	
土曜	午前	9月7日～12月14日 (10月5日、11月23日を除く)	13回	2,600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					

チャレンジスポーツ教室 in 柴崎市民体育館

東京ヴェルディによる、スポーツ体験教室です。運動の苦手な方、障害のある方もない方も、子どもから高齢の方まで参加できます。種目はサッカーを予定。個人参加は直接会場へ ☎9月9日(月)午前10時～11時30分 ☎柴崎市民体育館 ☎団体で申し込みの方はスポーツ振興課 ☎(529)8515へ

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、費用等は下表のとおり ☎18歳以上の市内在住・在勤・在学の方 ☎泉市民体育館 ☎8月18日(日)(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

小学生ソフトテニス教室

直接会場へ。雨天時は「立川市ソフトテニス連盟」のホームページで開催を確認してください ☎市内在住の小学生 ☎9月1日(日)・7日(土)・14日(土)・21日(土)、10月5日(土)・12日(土)・26日(土)、11月9日(土)・16日(土)(全9回)、午後1時～3時(9月1日は午前9時～11時) ☎泉町庭球場 ☎テニスシューズ、運動ができる服装 ☎1回50円(保険料等) ☎立川市ソフトテニス連盟・鎌田さん ☎080(6536)0409



アスリートスポーツ教室

トップアスリートによる指導が受けられます。 ●バスケットボール ☎中学生 ☎9月8日(日)・15日(日)、10月13日(日)・19日(土)、午後4時～7時30分(全4回) ☎泉市民体育館 ☎立川ダイスの皆さん ☎30人(申込順) ☎Eメールで立川ダイス・永井さん ☎enagai@

tachikawa-dice.tokyoへ ●水泳 ☎クロール、平泳ぎ、バタフライ、背泳ぎをすべて泳げる小・中学生 ☎9月25日、10月2日・9日・23日・30日の水曜日、午後4時～6時(全5回) ☎泉市民体育館 ☎北京オリンピック日本代表・中野高さん ☎30人(申込順) ☎9月10日(火)までに立川市水泳協会 ☎(519)4115へ

市民体育大会

参加資格、申込方法、費用などは「立川市体育協会」のホームページをご覧ください。 ●ゲートボール(地区対抗の部) ☎9月15日(日)午前9時から ☎砂川中央地区北多目的運動広場 ☎立川市ゲートボール協会・井上さん ☎(523)7132 ●バドミントン(地区対抗の部) ☎9月22日(日)午前9時30分から ☎泉市民体育館 ☎立川市バドミントン協会・奥村さん ☎(535)7226 ●陸上競技 ☎10月27日(日)午前9時から ☎立川公園陸上競技場 ☎立川市陸上競技協会・飯塚さん ☎090(6926)4673

市民体育大会の結果

●軟式野球(地区対抗の部) ▷優勝=砂川体育会▷準優勝=錦町体育会▷第3位=富士見町体育会 ☎立川市体育協会 ☎(534)1483

シニア

たちかわ健康体操お届け便

体操の体験会です ☎時・場 下表のとおり ☎動きやすい服装、飲み物、タオル ☎いずれも前日までに、電話、または希望会場、氏名、電話番号を書いてファクスで立川市社会福祉協議会地域づくり係 ☎(540)0200 ☎(529)8714へ

日時	会場
9月9日(月) 午前9時30分～11時	エクセレント立川プレミア(上砂町5-61-1)
9月10日(火) 午前10時～11時30分	都営幸町シルバーピア(幸町2-16-4 4号棟)
9月12日(木) 午前10時～11時30分	立川競輪場
9月19日(木) 午前10時～11時30分	たまがわ・みらいパーク
9月26日(木) 午前10時～11時30分	羽衣ワークセンター(羽衣町1-12-18)

おとなの切り絵を楽しもう!

切り絵を基礎から学んで楽しく作ります。初心者でも簡単に始められます ☎60歳以上の方 ☎9月14日(土)午後2時～4時 ☎上砂会館 ☎生涯学習市民リーダー・山川信子さん ☎10人(申込順) ☎8月10日(土)から上砂図書館 ☎(535)1531へ

ふれあい演芸会出演者を募集

11月13日(水)・14日(木)に柴崎福祉会館で開催する演芸会の出演者を募集します。演目は音曲(カラオケを含む)、舞踊、手品、曲芸など自由(1人1種目)。応募者多数の場合は抽選 ☎60歳以上の市民の方 ☎9月10日(火)までに、各福祉会館で配布する申込用紙を立川市老人クラブ連合会(柴崎福祉会館内) ☎(521)3733へ

元気ハツラツ民謡教室

生演奏の尺八、三味線にあわせておなかの底から声を出して歌います ☎65歳以上の市民の方 ☎8月20日(火)午後1時30分～3時30分 ☎西砂会館 ☎30人(申込順) ☎にしすな福祉相談センター ☎(531)5550へ

居場所づくりの補助金を希望する団体を募集します

市は65歳以上の方の居場所づくりを応援するため、定期的に活動する団体に運営費の一部を補助します。補助団体は、選考により決定します。補助金額等はお問い合わせください ▶対象=次のすべてに該当する団体 ▷65歳以上の市民が3人以上所属している ▷活動の目的が地域の高齢者の居場所づくりである ▷1回の活動が1時間以上で週1回以上活動している ▷原則として新たな参加者の利用を拒まない ☎8月30日(金)までに高齢福祉課介護予防推進係・内線1471へ

シルバー大学入学生を追加募集

9月開校のシルバー大学入学生を追加募集します。募集講座は下表のとおり。受講は1人2講座まで。 ●対象 9月1日現在、60歳以上の市民で各講座を初めて受講する方。社交ダンス、ゲートボール、ターゲット・バードゴルフは、医師から運動を制限されていない方。 ●申込方法 8月17日(土)(消印有効)までに往復はがきに①講座名

②住所③氏名(ふりがな)④性別⑤生年月日⑥電話番号⑦緊急時の連絡先の方の氏名・間柄(本人以外)⑧その方の電話番号、返信用宛先を書いて、市シルバー大学事務局〔〒190-0023柴崎町5-11-26柴崎福祉会館内〕 ☎(528)1246へ。結果は8月下旬に返信します。



会場	講座名	日時	募集人数	教材費(目安)
柴崎福祉会館	英会話(柴崎)-1年生	第1・第3木曜日、午前	9人	600円
	立川の歴史と史跡探訪	第1・第3木曜日、午後	14人	—
	篆刻	第3木曜日、午前	20人	4,000円
	地域活動発見	第3火曜日、午後	16人	—
	書道	第3水曜日、午後	8人	3,000円
	折り紙	第3火曜日、午後	9人	5,000円
幸福社会館	社交ダンス-1年生	第1～第4水曜日、午後	男性15人 女性7人	10,000円
	陶芸-1年生	第2・第4水曜日、午後	2人	15,000円
曙福祉会館	カラオケ	第1・第2月曜日、午後	20人	2,200円
	俳句	第1金曜日、午後	13人	2,000円
一番福祉会館	きり絵	第1火曜日、午後	9人	2,500円
	押し花アート	第3水曜日、午前	8人	9,000円
砂川中央地区ゲートボール場ほか	絵手紙	第2金曜日、午後	12人	6,000円
	ゲートボール	第1～第4火曜日、午後	10人	2,200円
多摩川緑地野球場	ターゲット・バードゴルフ	第1・第3火曜日、午前	11人	—
市内農家ほか	園芸	第2・第4木曜日、午後	19人	3,000円

英会話、社交ダンス、陶芸は2年制です ▶午前=午前10時～正午▶午後=午後1時30分～3時30分(ただし、陶芸は午後1時30分～4時、ゲートボールは午後1時～4時、ターゲット・バードゴルフの4月～7月と9月・10月は午前9時～11時)