

令和7年(2025年)2月10日(毎月10日・25日発行)

広報たちかわ

ここが大好き立川

vol.116

写真は随時募集中!
くわしくは、市ホームページへ

たちかわ

謹賀新年 2025

「くるりんと娘」

ペンネーム ゆづりんさん

市報のくるりんがお正月バージョンでかわいくて、癒やされました。読んでいたら、目の前に1歳の娘もいたので、写真を撮りました。

体を動かし、健康に

運動は健康的な生活を送るためには、必要不可欠です。
ウォーキングや体操で、強い体を手に入れませんか。

しなやか健康ボディを作る！
ストレッチ&エクササイズ

しなやかで丈夫な体づくりのためのストレッチとエクササイズをします定60歳以上の市民の方時3月3日・10日・17日の月曜日、午前10時～11時30分(全3回)場曙福社会館師フィットネストレーナー・山賀里咲さん定12人(申込順)持動きやすい服装、ヨガマット(バスタオル)、長めのタオル(スポーツタオルなど)、飲み物申2月10日(月)から曙福社会館☎(529)8567へ

インストラクターと始めよう
ラフ&タフ体操教室

運動が苦手、体力の衰えを感じる方のための教室です。ストレッチやリズム体操をします定次の要件を満たす市民の方▷4月1日現在で40歳～64歳▷これまでの参加が3回まで(初めての方優先)時4月～7月の原則月3回の火曜日、午後1時30分～3時(全12回)[全日程は市ホームページをご覧ください]場立川競輪場定20人(抽選)持動きやすい服装、飲み物申2月10日(月)～3月10日(月)に電話か電子申請で健康推進課保健事業係☎(527)3272へ

歩いて体を健康に
ウォーキング講座

ウォーキングのフォームを学んだ後に、泉市民体育館から立川市役所周辺をインストラクターとウォーキングします時2月28日、3月21日の金曜日、午前10時～正午ごろ(雨天の場合は泉市民体育館で簡単な講座を行います)場泉市民体育館集合・解散(約5km)定各20人(申込順)持歩きやすい服装・靴、帽子、飲み物申2月10日(月)から健康推進課地域支援係☎(527)3272へ

軽体操・みんなでストレッチ教室(泉教室)

日程、費用等は下表のとおり定18歳以上の市内在住・在勤・在学の方場泉市民体育館定各100人(抽選)申2月21日(金)[必着]までに、電子申請、または往復はがきにクラス名(1クラスにつき往復はがき1枚。1人2クラスまで)、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

	クラス名	時間	期間	参加費
水曜	1部 軽体操	午前10時～11時	4月2日～7月30日(全18回)	3,600円(現金のみ)
	2部 ストレッチ	午前11時15分～午後0時15分		
	3部 軽体操	午後1時～2時		
	4部 ストレッチ	午後2時15分～3時15分		
	5部 軽体操	午後7時15分～8時15分		
金曜	1部 軽体操	午後1時15分～2時15分	4月4日～7月25日(7月18日を除く、全16回)	3,200円(現金のみ)
	2部 ストレッチ	午後2時30分～3時30分		
土曜	1部 軽体操	午前10時～11時	4月5日～7月26日(5月3日・24日・31日、6月7日・28日、7月5日を除く、全11回)	2,200円(現金のみ)
	2部 ストレッチ	午前11時15分～午後0時15分		

軽体操・みんなでストレッチ教室(練成館)

柴崎市民体育館の工事に伴い、練成館で行います。日程、費用等は下表のとおり定18歳以上の市内在住・在勤・在学の方(富士見町・柴崎町・錦町・羽衣町在住の方を優先)場練成館定各35人(抽選)申2月21日(金)[必着]までに、電子申請、または往復はがきにコース名(1コースにつき往復はがき1枚)、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

	コース名	時間	期間	参加費
月曜	月曜みんなでストレッチ	午前9時～10時	4月7日～7月28日(5月5日、7月21日を除く、全15回)	3,000円(現金のみ)
	月曜軽体操	午前10時30分～11時30分		
火曜	火曜みんなでストレッチ	午後1時～2時	4月1日～7月29日(4月29日、5月6日を除く、全16回)	3,200円(現金のみ)
	火曜軽体操	午後2時30分～3時30分		