



軽体操・みんなでストレッチ教室

健康づくりは、毎日の小さな習慣から。軽体操やストレッチは血行を促し、肩こりや腰痛の予防にも効果的です。気持ちよく体を動かし、健やかな毎日を過ごしましょう。それぞれの日程や費用（現金のみ）は下表のとおり。
☎スポーツ振興課企画調整係・内線4411

泉市民体育館

対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10月20日（月）までに電子申請で（1人2クラスまで）

	クラス名	時 間	期 間	参加費
水曜	1部 軽体操	午前10時～11時	12月3日～ 令和8年3月25日 （12月31日、2月11 日を除く、全15回）	3,000円
	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	12月5日～ 令和8年3月27日 （1月2日、2月13日、 3月20日を除く、 全14回）	2,800円
	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	12月6日～ 令和8年3月28日 （1月3日、2月14日・ 28日を除く、全14回）	2,800円
	2部 ストレッチ	午前11時15分～ 午後0時15分		



練成館

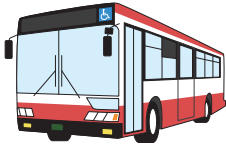
柴崎市民体育館の工事に伴い、練成館で行います。
対18歳以上の市内在住・在勤・在学の方（富士見町・柴崎町・錦町・羽衣
町在住の方を優先） 場練成館 定各35人（抽選） 申10月20日（月）までに
電子申請で（1人1コースのみ）

	コース名	時 間	期 間	参加費
月曜	みんなで ストレッチ	午前9時～10時	12月1日～ 令和8年3月23日 （12月29日、1月5日・ 12日、2月23日を除く、 全13回）	2,600円
	軽体操	午前10時30分～ 11時30分		
火曜	みんなで ストレッチ	午後1時～2時	12月2日～ 令和8年3月24日 （12月30日、1月6日 を除く、全15回）	3,000円
	軽体操	午後2時30分～ 3時30分		



東京都シルバーパス 10月以降に新規購入する方へ

シルバーパスは、都営交通、都内を走行する民営バス等に利用できます。10月以降、20,510円の利用者負担額が、制度見直しまでの措置として12,000円に引き下げられます。



- **パスの有効期限** 発行日から令和8年9月30日（水）まで
- **対象者** 70歳以上の都民の方（寝たきりの方を除く）。70歳になる誕生月の初日（1日が誕生日の方は前月の初日）から申し込みます。
- **申込方法** 必要書類（下表参照）を持って、最寄りのバス営業所等のシルバーパス発行窓口で申し込んでください。

対象者	費 用	必要書類
①令和7年度の住民税が「課税」で、③以外の方	12,000円	▷運転免許証、マイナンバーカードなどの本人確認書類を1つ
②令和7年度の住民税が「非課税」の方	1,000円	▷②③の方は次のうちいずれか1つ ・介護保険料納入（決定）通知書** ・住民税課税（非課税）証明書** ・生活保護受給証明書
③令和7年度の住民税が「課税」で、令和6年度の合計所得金額が135万円以下の方*		

- * 不動産譲渡所得に係る特別控除の適用がある場合は、税法上の合計所得金額から特別控除額を控除して得た額。この特別控除の適用を受けた方は必要書類が異なる場合がありますので、お問い合わせください。
- ** 令和7年度の書類。

☎東京バス協会シルバーパス専用電話 ☎03(5308)6950〔土・日曜日、祝日を除く、午前9時～午後5時〕



紅葉ウォーキングを 楽しみませんか？

阿豆佐味天神社、古民家園、こもれびの足湯（小平市）を巡りながら、玉川上水沿いをゆったり歩きます（約6km）。企画・運営は健康ささえ隊。
時11月20日（木）午前10時～正午ごろ（雨天中止） 場玉川上水駅南口集合・解散 定10人（申込順） 持歩きやすい服装・靴、帽子、飲み物 申10月10日（金）から電子申請が電話で健康推進課地域支援係 ☎（527）3632へ



旧若葉小学校跡施設の 活用に関する説明会

市は、旧若葉小学校跡施設の活用事業者の募集にあたり、説明会を開催します。直接会場へ。
時▷10月17日（金）午後7時～8時▷10月18日（土）午前10時～11時
場旧若葉小 特支プレイルーム 定各30人（先着順）
☎公共施設マネジメント課・内線2602



優秀工事事業者を表彰

市は、発注した工事を優秀な成績で完成させた市内事業者を9月26日に表彰しました。
● **個別成績部門** ▶立川市立立川第八中学校屋上防水及び外壁改修工事＝河村建設（株）〔錦町1丁目〕▶立川市立幸小学校受変電設備改修工事＝（株）ジェイテック〔曙町3丁目〕
☎品質管理課・内線2451

