

## 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

### 第6回立川市体力年齢測定会

対 20歳～79歳の市内在住・在勤で健康な方 時 9月12日(土)午前9時集合 場 泉市民体育館 申 9月9日(水)(必着)までに泉・柴崎市民体育館にある参加申込用紙に必要事項を書いて両体育館窓口に直接提出、またははがきに催し名、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・所在地を書いて、スポーツ振興課(泉市民体育館内)へ。なお、当日の参加申し込みも受け付けます。

### ロコモエクササイズ教室

ロコモティブシンドローム(運動器の障害により要介護になるリスクの高い状態になること)を予防して健康のための運動習慣をつくる体操教室。健康運動指導士がプールとトレーニングジムの各運動プログラムを提供

します。教室後の施設利用は無料です 対 16歳以上の方 時 8月12日～11月25日の水曜日、午後0時15分～1時15分(全16回) 場 泉市民体育館第2体育室 費 8,000円(受講料) 定 30人(申込順) 申 事前に空き状況を電話で確認した上で、直接、参加費を持って泉市民体育館総合受付へ

### アクアエクササイズ泉教室

体に無理な負荷をかけずに行う水中リズム体操です。直接会場へ(参加者名簿に、氏名、電話番号、緊急連絡先を記入) 対 一般プール利用者 時 ①A教室=9月1日～12月15日の毎週火曜日 ②B教室=9月2日～12月16日の毎週水曜日、いずれも午後2時～2時50分 場 泉市民体育館プール 費 各回400円(施設利用料。60歳以上の方は割引あり) 定 各50人(先着順)

### みんなでストレッチ教室(泉教室&柴崎教室)

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、会場等は下表の通り 対 18歳以上の市内在住・在勤・在学の方 申 8月21日(金)

みんなでストレッチ教室						
コース	時間帯	期間	回数	参加費	定員	会場・申込先
水曜A	午前	9月2日～12月9日(9月23日を除く)	14回	2,800円	各100人(抽選)	泉市民体育館
水曜B	午後					
水曜C	夜間					
木曜	午後	9月3日～12月24日(9月24日、11月5日を除く)	15回	3,000円	60人(抽選)	柴崎市民体育館
金曜	午後	9月4日～12月18日(11月20日、12月4日を除く)	14回	2,800円	各100人(抽選)	泉市民体育館
土曜	午前	9月5日～12月19日(10月17日、11月21日、12月5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

(必着)までに往復はがきに「みんなですトレッチ教室」と希望コース(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希望するコースの体育館へ

### バリアフリーダンス教室

障害の種類、年齢、性別にかかわらずさまざまなダンスで体を動かします 対 小学生以上の方 時 8月23日・30日、9月6日・20日、10月4日・18日、11月15日の日曜日、午前10時～11時(全7回) 場 泉市民体育館研修室 費 7,000円(受講料) 定 30人(申込順) 申 事前に空き状況を電話で確認した上で、8月22日(土)までに、直接、参加費を持って泉市民体育館総合受付へ

### 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

●ソフトテニス(中学生の部) 時 ▶男子の部=9月5日(土) ▶女子の部=9月6日(日)、いずれも午前9時から 場 泉町庭球場 問 立川市ソフトテニス連盟・佐藤さん ☎(527)9689

●ゲートボール ▶オープンの部=時 9月9日(水)午前9時から 場 砂川中央地区北多目的運動広場 ▶地区対抗の部=時 9月20日(日)午前9時から 場 砂川中央地区北多目的運動広場 問 立川市ゲートボール協会・坂本さん ☎(523)2922

●クレール射撃 時 9月12日(土)午前9時から 場 山梨県都留市鹿留射撃場 問 クレール射撃協会・猪狩さん ☎(522)

3457(三進小銃器製作所内)

●軟式野球(少年の部) 時 9月13日～11月23日の日曜日と祝日 場 立川公園野球場ほか 問 立川市野球協会・高橋さん ☎080(1041)6346

●水泳(地区対抗の部) 時 9月13日(日)午前9時から 場 柴崎市民体育館 問 立川市水泳協会 ☎(519)4115(月曜・火曜・水曜・金曜日の午前10時～午後5時(正午～1時を除く))

●剣道 時 9月22日(火・祝)午前9時から 場 泉市民体育館 問 立川市剣道連盟・中村さん ☎(536)4099

●卓球(個人の部) 時 10月11日(日)午前9時から 場 泉市民体育館 問 立川市卓球連盟・経廣さん ☎(531)1922

●弓道 時 10月12日(月・祝)午前9時から 場 練成館 問 立川市弓道会・岡崎さん ☎(524)2886

●陸上競技(地区対抗・オープンの部) 時 10月25日(日)午前9時から 場 立川公園陸上競技場 問 立川市陸上競技協会・飯塚さん ☎090(6926)4673

●自転車競技 8月30日(日)に予定していた自転車競技は、都合により中止となりました 問 立川市自転車競技連盟・伊藤さん @tachikawa\_cf@yahoo.co.jp

### 市民体育大会の結果

●ミニテニス(地区対抗の部) ▶優勝=富士見町体育会 ▶準優勝=若葉町体育会 ▶第3位=西砂川地区体育会

●軟式野球(地区対抗の部) ▶優勝=幸町体育会 ▶準優勝=柴崎町体育会 ▶第3位=若葉町体育会 問 立川市体育協会 ☎(534)1483

## 市民伝言板

この欄の情報の連絡・交渉は当事者間で、市は関与しません。

### まちのお知らせ

●立川混声合唱団40周年記念コンサート 立川混声合唱団が主催。合唱曲や、なつかしい曲を歌います。混声合唱組曲「筑後川」ほか。直接会場へ 時 9月6日(日)午後2時開演(午後1時30分開場) 場 たましんRISURUホール小ホール 定 246人(先着順) 問 嘉戸さん ☎(525)9627

●名人さん八・圓王の本格的古典落語 東京都弘済会が主催。滑稽噺と人情噺の実力派2名人の落語会に100人無料招待します 対 市内在住の60歳以上の方 時 10月2日(金)午後2時開演(午後1時開場) 場 たましんRISURUホール 定 100人(抽選) 申 8月20日(水)(必着)までに往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、希望人数(2人まで)、車イス希望の有無、返信用宛先を書いて東京都弘済会寄席担当(〒104-0043中央区湊1-12-11八重洲第七長岡ビル4階) ☎03(3551)1101

●介護職員初任者研修 NPO法人地域福祉サービス協会が主催。平日週3日(月曜・水曜・金曜日)の通学コース。今までの2級ヘルパー研修と同じ時間

で、2級と同等の資格が取れます 対 18歳～65歳の健康な都民の方 時 ①9月7日(月)～12月11日(金) ②平成28年1月18日(月)～4月8日(金) 場 地域保健企画ビル(錦町1-17-15)ほか 費 各65,830円(教材費含む) 定 各24人(申込順) 申 徳田さん ☎(526)1899

●美術作品公募 三多摩美術家連盟が主催する第39回三多摩美術家展(9月30日(水)～10月8日(木))に出品しませんか 対 三多摩近郊の方 時 9月25日(金)午前10時～午後6時に搬入 場 たましんRISURUホール地下展示室 費 6,000円(出品料。学生の方は3,000円) 申 影山さん ☎(525)8505

●中大落研納涼寄席 中央大学学生会立川支部が主催。立川落語会がプロデュースする中央大学落語研究会による寄席。直接会場へ 時 9月6日(日)午後1時45分開演(午後1時30分開場) 場 女性総合センター 定 196人(先着順) 問 布施さん ☎090(8816)7438

●水泳教室追加募集 立川市水泳協会が主催する水泳教室(9月から)に若干名の追加募集をします。くわしくはお問い合わせください 対 時・場 ▶小学1年・2年生=毎週金曜日の午後4時～5時、柴崎市民体育館プール ▶小学3年～6年生=毎週日曜日の午前11時～正午、泉市民体育館プール 入 1,000円 月 2,400円(ほかにスポーツ保険料800円) 定 若干名(抽選) 申 立川市水泳協会 ☎(519)4115

### 会員募集

●立川うた声天国 懐かしの歌声喫茶 時 毎月第1土曜日、午後1時30分～4時30分 場 カンマーザール(曙町2-25-1カクニ第2ビル) 月 1,000円 定 70人(申込順) 申 前田さん ☎090(8811)4012

●砂川地区囲碁将棋同好会 囲碁部、将棋部に分かれて1日当たり3時間程度、同レベルで手合わせします。囲碁、将棋の初・中級者歓迎 時 月3回の木曜日(主に午後) 場 こんびら橋会館 費 年会費1,000円 申 田中さん ☎(535)3651

●古典文学友の会 さまざまな日本の古典文学を松村武夫さんの講義で楽しく読みます。新しい発見のある学びの場です 時 第1・第3金曜日、午前10時～11時30分 場 幸学館 月 2,000円 申 日野さん ☎(524)6435(午後)

●手あみ友の会 初心者でも分かりやすく自由な作品を自分で選び手編みをしています 時 毎月第1・第2・第4木曜日、午前10時～午後3時 場 砂川学習館 入 1,000円 月 3,000円 時 昼食 申 海澤さん ☎(536)0427

●高松中国語友の会 中国語の聴く、読む、訳す、話すを目標にしています。教育経験豊富な指導者から丁寧に教わります 対 初級修了程度の方 時 月3回の水曜日、午後1時30分～3時30分 場 高松学習館 入 1,000円 月 3,000円(ほかに資料代200円) 定 10人(申込順) 申 大田さ

ん ☎(535)3106

●トール・アンティークローズ 初心者から上級者まで、和気あいあいとトールペイントを楽しんでいます。アメリカン、マルチローディングを学べます。見学大歓迎 時 毎月第3・第4月曜日、午前10時～正午 場 上砂会館 月 3,600円(ほかに材料代実費) 申 荒川さん ☎090(6142)1216

●立川混声合唱団 コーラスの歌のチカラで楽しく、リフレッシュしませんか。特に男性大歓迎 時 毎週月曜日、午後7時～9時30分 場 高松学習館(第1・第3月曜日)、高松会館(第2・第4月曜日) 月 4,000円 申 今泉さん ☎(511)4514

●mommy&kids(マミーアンドキッズ) ママダンス、ママヨガ、キッズダンス。初回は無料体験ができます 対 3歳以上の子どもと母親 時 ▶ママクラス=毎週月曜日か金曜日、午前10時～11時 ▶3歳～園児クラス=毎週土曜日、午後1時～2時 ▶小学生クラス=毎週土曜日、午後2時～3時 場 女性総合センター(ほか) 入 500円 費 1回1,000円 申 北川さん ☎090(1800)2364

●マザーズ・ヨガ 体の柔軟性を高め、筋力をバランス良く使います。ストレスに対する抵抗力、免疫力アップ、シェイプアップ効果あり 時 月2～3回の水曜日 ▶午前9時40分～10時30分 ▶午前10時40分～11時30分の2部制 場 ぐぶし会館 入 100円 月 1,200円 定 60人(申込順) 申 竹中さん ☎090(4935)7943