

スポーツ

小学生姿勢教室

健康運動指導士から姿勢の大切さを学びます。対象小学3年生～6年生と保護者。①11月26日(土)午前10時～11時30分②11月26日(土)午後2時～3時30分③12月17日(土)午前10時～11時30分④12月17日(土)午後2時～3時30分。場①②滝ノ上会館③④砂川学習館。定各20組(抽選)。①11月14日(月)までに、「小学生姿勢教室希望」、住所、親子の氏名(ふりがな)、子どもの学年と性別、電話番号、希望日時(①～④の中から1つ)を、Eメールでスポーツ振興課 ☎(529)8515 e:sports@city.tachikawa.lg.jpへ



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

軽体操・みんなでストレッチ(柴崎教室)

途中退場可。対象18歳以上の方(市内在住・在勤・在学の方優先、市外の方は2次受け付けから可)。場柴崎市民体育館。費1回200円(市外の方は400円)。チケットは券売機で購入。回数券利用可。定各100人(抽選)。①11月30日(水)(必着)までに、往復はがきに、「軽体操希望」または「みんなでストレッチ希望」、住所、氏名、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、柴崎市民体育館(〒190-0023柴崎町6-15-9) ☎(523)5770へ。「軽体操」と「みんなでストレッチ」は、別々の往復はがきで申し込んでください。

- 軽体操 令和5年1月10日～3月28日の火曜日、午前9時40分～11時40分(休止日あり。全11回)
- みんなでストレッチ 令和5年1月12日～3月30日の木曜日、午後1時～3時(休止日あり。全11回)

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。対象18歳以上の市内在住・在勤・在学の方。場泉市民体育館。①11月9日(水)(必着)までに、往復はがきに「みんなでストレッチ教室希望」、希望コース(1人1コー

みんなでストレッチ教室(泉教室)				
コース	時間	期間	参加費	定員
水曜1部	午前10時～正午	12月7日～令和5年3月22日(12月28日を除く、全15回)	3,000円(現金のみ)	各100人(抽選)
水曜2部	午後1時15分～3時15分			
水曜3部	午後7時15分～9時15分			
金曜	午後1時30分～3時30分	12月2日～令和5年3月31日(12月30日、1月27日、2月24日を除く、全15回)	2,200円(現金のみ)	
土曜	午前10時～正午	12月3日～令和5年3月25日(12月10日・24日・31日、2月11日・18日・25日を除く、全11回)		

ホームゲームを応援しよう!!

市内で開催される公式戦日程をお知らせします。開催形式が変更になる場合があります。くわしくは、「立川ダイス」のホームページをご覧ください。



- 立川ダイス ▶東京八王子ビートルズ戦 =▷11月5日(土)午後5時試合開始▷11月6日(日)午後2時試合開始▶金沢武士団戦 =▷11月19日(土)午後5時試合開始▷11月20日(日)午後2時試合開始。場アリーナ立川立飛

市民体育館 11月の個人利用日

- ▶午前=午前9時～午後0時30分▶午後I=午後0時30分～4時▶午後II=午後4時～7時30分▶夜間(泉市民体育館)=午後7時30分～11時▶夜間(柴崎市民体育館)=午後7時30分～10時

泉市民体育館 ☎(536)6711

- 11月3日・13日・23日・30日は大会のため、体育室の個人利用はできません。
- 第1体育室(卓球・バドミントン・ミニテニス) = 2日・5日・9日・16日・19日(2日は午前・午後Iのみ、5日は午後I・午後II・夜間のみ)
- 第2体育室▶卓球・バドミントン = 7日・14日・21日・27日・28日(27日以外は午前・午後Iのみ)▶バスケットボール = 7日・14日・21日・28日(いずれも午後II・夜間のみ)

柴崎市民体育館 ☎(523)5770

- 第1体育室(バドミントン・ミニテニス) ●第2体育室(卓球) = いずれも4日・11日・12日・18日・20日・25日・26日
- 第1体育室・第2体育室(バスケットボール) = 14日・28日(午後II・夜間のみ、夜間は午後9時30分まで)

チャレンジスポーツ!たちかわ

障害がある方もない方も、ボッチャやモルックなどを楽しめます。直接会場へ。時11月20日(日)午前10時～午後1時。場泉市民体育館。場スポーツ振興課 ☎(529)8515



多摩動物公園ウォーク

立川公園ガニガラ広場から多摩動物公園までの片道コース(認定距離7km)もしくは、往復コース(認定距離14km)で、入園料は無料となります。累積距離100kmごとの達成者には解散時に表彰状等をお渡します。対象市民の方(小学生以下は保護者同伴。介添の必要な方は介添者同伴)。時11月12日(土)午前9時～午後3時(雨天時は11月13日(日))。場立川公園ガニ

ガラ広場集合(多摩モノレール柴崎体育館駅出口3から約200m)。定100人(申込順)。時昼食、飲み物、敷物、あるけカード(お持ちの方)。①11月8日(火)までに市ホームページの申込フォームから申し込むか、チラシの申込書を泉・柴崎市民体育館へ。なお、当日の参加申し込みも受け付けます。場スポーツ振興課 ☎(529)8515

体力アップ体操教室

対象市内在住・在勤で医師から運動を制限されていない、おおむね65歳以上の方。時11月25日～12月16日の金曜日、午前10時～11時30分(全4回)。場滝ノ上会館。定30人(抽選)。①11月10日(水)(必着)までに、はがきに「体力アップ体操教室希望」、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、在勤の方は勤務先名を書いて、スポーツ振興課(〒190-0015泉町786-11泉市民体育館内) ☎(529)8515へ

「立川シティハーフマラソン2023」出場者募集

今年度の10kmレース(非公認)は、ハーフマラソンと同様に公道を走るコースになりました。市内在住の小・中学生は、3kmの部と親子ペアの部に無料でエントリーできます。費用、申込方法等、くわしくは「立川シティハーフマラソン2023」のホームページをご覧ください。



- 日程 令和5年3月12日(日)
- 申込期間 11月1日(火)～15日(火)(入金先着順。定員に達し次第締め切ります)

種目	部門	定員
ハーフマラソン	15歳以上の方(中学生を除く)	5,500人
10kmレース(非公認)	15歳以上の方(中学生を除く)	1,000人
ファンラン・3kmの部	15歳以上の方(中学生を除く)、中学生、小学6年生、小学5年生、小学4年生、小学3年生	計2,500人
ファンラン・親子ペアの部	小学1年生～3年生と保護者(2人1組)	各学年100組

場▷申し込みについて=エントリーセンター ☎0570(039)846▷運営について=立川シティハーフマラソン事務局(立川市体育協会内) ☎(534)1483(いずれも土曜・日曜日、祝日を除く、午前10時～午後5時)



たまがわ・みらいパークの催し

場たまがわ・みらいパーク。場マークの催しは、参加者名、電話番号を、電話、ファクスで ☎・FAX(848)4657へ(申込順)。そのほかの催しは直接会場へ

- 11月22日(火)は休館日です。
- たまみら朝市とフリーマーケット 時11月20日(日)午前10時～11時(売り切れ次第終了)
- 学び舎～日本語の読解力を伸ばそう 対象小・中学生。時▷11月3日～24日の木曜日、午後4時～7時▷11月5日～26日の土曜日、午前9時30分～正午。費各月2,000円(参加費)。定▷木曜コース=小学生2人、中学生2人▷土曜コース=小学生2人。持筆記用具。①11月2日(水)までに
- のびのび健康体操 対象60歳以上の女性。時11月4日・11日・18日の金曜日、午前10時～11時。費月1,000円(参加費)。定5人。持動きやすい服装、飲み物、タオル。①11月2日(水)までに
- ミエ子さんと歌おう! 時11月14

- 日・28日の月曜日、午前10時～11時30分。費1回300円(参加費)。定15人。①11月13日(日)までに
- みんなのサロン 高齢者向けの健康体操。時11月19日(土)午前10時～11時。定5人。持動きやすい服装、飲み物。①11月12日(土)までに
- 竹細工 対象小学3年生以上の方。時11月20日(日)午後1時30分～4時。費1個500円(材料代)。定3人。持汚れてもよい服装、手袋。①10月26日(水)～11月13日(日)に
- 楽しく食べよう「サボシヨク」 時11月26日(土)▷午前11時30分～午後0時15分▷午後0時15分～1時。費300円(小・中学生100円、未就学児無料)。定各15人。①11月12日(土)から
- プラモデルづくり教室&ミニ四駆サーキット 対象小学生以上の方。時11月27日(日)午前10時～午後3時。費1,000円程度(プラモデル持参の場合は無料)。定プラモデル10人、ミニ四駆10人。持ミニ四駆は単三電池2本。①10月26日(水)～28日(金)に