

スポーツ

フィジカルトレーニング講演「運動愛好者や指導者のためのトレーニング理論と講習会」

骨格形成が未完成の時期に行ってはいけな筋トレやストレッチ、準備運動などを、フィジカルトレーナーから学びます。中学生以上の方。2月3日(土)午後4時30分～6時30分。場泉市民体育館。講師：フィジカルトレーナー・中野ジェームズ修一さん。定100人(申込順)。持室内用運動靴。1月12日(金)～31日(水)に「立川市体育協会」のホームページから申し込んでください。☎立川市体育協会 (534)1483

小学生クラブ交流大会(サッカー)

申込方法等、くわしくは「立川市サッカー協会」のホームページをご覧ください。小学3年生～6年生で編成された市内のチーム。1月4日(木)、1月6日(土)～3月31日(日)の土曜・日曜日、祝日。場市内グラウンド。☎立川市体育協会 (534)1483

市民体育大会の結果

いずれも優勝(敬称略)。
●クレール射撃(個人の部) ▶トラップ射撃=熊木雄大▶スキート射撃=須崎康直
●トライアスロン(5キロラン) ▶55歳未満の部=上野龍平▶55歳以上の部=飯田善洋
●テニス(オープンの部) ▶一般男子シングルスA=三田圭輔▶一般男子シングルスB=山口英樹▶一般女子シングルスA=三田彩乃▶一般女子シングルスB=高橋笑満▶シニア

ダブルス=小川真、倉富義隆▶中学生男子シングルス=内野隼▶中学生女子シングルス=太尾霞
☎立川市体育協会 (534)1483

催し

トコトン!チャチャチャ♪「リズムミッションとリズムで遊ぼう」

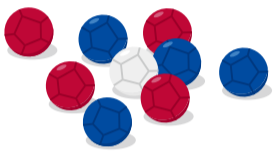
0歳から大人まで、さまざまなジャンルの音楽にのって自由に体を動かしたり、歌ったり踊ったりして楽しめる参加型コンサートです。出演は打楽器アンサンブルユニット「Rythmission」。曲目は「ジブリメドレー」や「剣の舞」など。1月27日(土)午前11時～正午。場柴崎学習館。定60人(申込順)。12月26日(火)から柴崎学習館。☎(524)2773へ

みんなでポッチャ@大空カフェ

誰でもできるスポーツのポッチャを楽しみましょう。市民の方。1月20日(土)午前10時～11時30分。場上砂地域福祉サービスセンター。定18人(申込順)。持飲み物。申かみすな福祉相談センター。☎(537)7799へ

ボランティアスタート説明会(ボラスタ)

1月10日(水)午後2時～3時30分▶1月25日(木)午前10時30分～正午。場総合福祉センター。定各5人(申込順)。申ボランティア・市民活動センターたちかわ。☎(529)8323へ(右2次元コードからも申込可)



歳末大売出し・新春感謝祭

●歳末大売出し 白菜や大根、八つ頭など、市内で採れた新鮮な農畜産物を販売します。時・場12月28日(木)～30日(土)▶ファーマーズセンターみのれ立川=午前10時～午後5時▶みのれ立川幸町店=午前9時30分～午後4時(幸町店は、30日(土)は午後1時まで)
●新春感謝祭 1月7日(日)に宝船の展示もを行います。時1月7日(日)・8日(月・祝)、午前10時～午後5時。場ファーマーズセンターみのれ立川
☎産業振興課農業振興係・内線2650



ワーク・ライフ・バランス推進事業所認定式&パネルディスカッション

ワーク・ライフ・バランスの推進に取り組んでいる事業所の認定式と取組事例の発表、ワーク・ライフ・バランスの推進に取り組む企業を交えたパネルディスカッションを行います。時2月1日(木)午後2時～4時。場女性総合センター1階ホール。定40人(申込順)。保5人(1歳～学齢前。保育の申し込みは1月22日(月)までに)。申12月25日(月)から男女平等参画課。☎(528)6801へ

ミニ就職フェア in 立川

若者の採用に積極的な企業が各部5社程度参加します。対34歳以下の方。時1月16日(火)▶午前10時～正午▶午後2時～4時。場東京しごとセンター多摩(柴崎町3-9-2)。定各部20人(申込順)。申東京しごとセンター多摩。☎(521)6761へ。☎市産業振興課商工振興係・内線2643

シニア

健康長寿は歯と口から

対65歳以上の市民の方。時1月19日(金)午後2時～3時30分。場子ども未来センター。講師：歯科医師・中村伸さん。定25人(申込順)。申南部東はごろも地域包括支援センター。☎(523)5612へ

にしすなカフェ(介護サロン)

ボールを使った簡単な体操を行います。対市内在住の65歳以上の方と家族。時1月13日(土)午前10時30分～正午。場西砂第三学童保育所。講師：ピラティスボールインストラクター・和田真輝さん。定20人(申込順)。持動きやすい服装、飲み物。申にしすな福祉相談センター。☎(531)5550へ

シニアのための就活応援セミナー

シニア世代のライフプラン、公的年金・社会保険の基礎と最新情報、働くことのメリットを学びます。対おおむね55歳以上の方。時1月19日(金)午後1時30分～3時30分。場立川商工会議所(曙町2-38-5)。講師：ファイナンシャルプランナー・下島利光さん。定30人(申込順)。申立川商工会議所無料職業紹介所。☎(522)4611へ。☎市産業振興課商工振興係・内線2643

シルバー人材センター働き方・しごと説明会

会員登録の申し込みも受け付けます。対市内在住の原則60歳以上の方。時・場▶1月17日(水)=シルバー人材センター柴崎本部(柴崎町1-17-1)▶1月24日(水)=市役所2階210会議室、いずれも午後1時30分から。申前日までにシルバー人材センター柴崎本部。☎(527)2204へ

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。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 ▶アースフレンズ東京Z戦=▶1月13日(土)午後3時試合開始▶1月14日(日)午後2時試合開始▶しながわシティバスケットボールクラブ戦=▶1月20日(土)午後3時試合開始▶1月21日(日)午後2時試合開始。場アリーナ立川立飛

市民体育館

1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

- 1月4日(第1木曜日)は無料の個人開放日です。
- 1月28日(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)=4日(無料)・6日・10日・14日・17日・20日・24日・31日
- 第2体育室▶卓球・バドミントン=8日・15日・22日・29日(午前・午後Iのみ)
- ▶バスケットボール=8日・15日・22日・29日(いずれも午後II・夜間のみ)

柴崎市民体育館 ☎(523)5770

- 1月8日(第2月曜日・祝日)は無料の個人開放日です。
- 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5日・12日・13日・19日・21日・26日・27日(21日は第2体育室のみ)
- 第1体育室(バスケットボール)=8日(無料)・22日(いずれも午後II・夜間のみ、夜間は午後9時30分まで)



たまがわ・みらいパークの催し

場たまがわ・みらいパーク。申マークの催しは、参加者名、電話番号(中学生以下は学校名、学年も)を電話またはEメールで☎(848)4657。e info.miraiPark@gmail.comへ(申込順)。その他の催しは直接会場へ

1月10日(水)・23日(火)は休館日です。

- たまみら朝市とミニフリーマーケット 時1月21日(日)午前10時～11時30分(売り切れ次第終了)
- 申たまみらでカラオケを楽しもう! 対3人以上のグループまたは家族(小学生以下は保護者同伴)。時1月7日(日)午前9時30分～正午(子ども優先)、1月17日～31日の水曜日▶午前9時30分～正午▶午後1時～4時30分。費1時間500円。申1月5日(金)までに
- 申学び舎～日本語の読解力を伸ばそう 対小学生～中学生。時①1月11日～25日の木曜日、午後4時～7時②1月6日～27日の土曜日、午前9時30分～正午。費2,000円(参加費)。定①小学生3人、中学生2人②小学生3人。持筆記用具。申1月9日(火)までに

- 申ふれあいサークル 健康体操と脳トレ。対高齢者。時1月13日(土)午後1時30分～3時30分。定5人。持動きやすい服装、飲み物。申1月6日(土)までに
- 申つくって食べよう「サポショク」 時1月14日(日)午前10時30分～午後2時。費200円(小・中学生100円、未就学児無料)。定30人。持エプロン、三角巾。申1月13日(土)までに
- 申ミエ子さんと歌おう! 時1月15日・29日の月曜日、午前10時～11時15分。費1回300円(参加費)。定各5人。持飲み物。申前日までに
- 申みんなのサロン 介護予防の健康体操。対高齢者。時1月20日(土)午前10時～11時15分。定5人。持動きやすい服装、飲み物。申1月13日(土)までに
- 申竹細工 対小学3年生以上の方。時1月21日(日)午後1時～4時。費1個1,000円(材料代)。定3人。持汚れてもよい服装、軍手。申1月14日(日)までに
- 申楽しく食べよう「サポショク」 時1月27日(土)午前11時30分～午後1時。費200円(小・中学生100円、未就学児無料)。定30人。申1月13日(土)から

