



発行/立川市 編集/広報課
〒190-8666 立川市泉町1156-9
Tel 042(523)2111〔代表〕
Fax 042(521)2653
www.city.tachikawa.lg.jp
@tachikawa_tokyo

令和5年(2023年)
月2回(10日・25日)発行

【主な内容】▶6・7面 人事行政の運営等の状況を公表 ▶11・12面 暮らしフェスタ立川

新型コロナウイルス感染症の影響による催し等の中止や延期、各施設の開館状況等の情報は、市ホームページをご覧ください。各問い合わせ先へ。

気軽に
スタートできます

泉 柴崎 市民体育館で 体を動かして元気になろう!

市内2か所の市民体育館を利用されたことはありますか。団体利用だけでなく、個人でも利用しやすいプログラムがたくさん用意されており、子どもから大人まで、楽しく体を動かすことができます。また、ちょっとした空き時間にトレーニングジムやプールで、軽く運動するにも、市民体育館は気軽に始めることができます。本格的な運動はなかなか……という方も、まずは市民体育館に足を運んでみませんか。

☎スポーツ振興課 ☎(529)8515

プール



キッズ向けから大人向けまでプール教室が充実。また、個人利用で好きな時間に好きなだけ歩いたり泳いだりもできます。

トレーニングジム



ランニングマシンをはじめ、さまざまな機器がそろっています。トレーナーも常駐しているので、トレーニング方法等、気軽に尋ねることができます。

スタジオ



ヨガ、ピラティス、エアロビクス、ZUMBA、キッズ体操など、人気のプログラムが盛りだくさん。くわしくは各体育館のホームページをご覧ください。

ボルダリング



泉市民体育館では、東京オリンピックでも話題となったボルダリングにも挑戦できます。開放日等は2面をご覧ください。

対象年齢、利用料など、くわしくは2面へ

