

シニア

早朝テニス講習会

硬式テニスを通して仲間づくりをします。未経験者・初心者も歓迎。くわしくは「立川市社会福祉協議会」のホームページをご覧ください。市内在住・在勤の60歳以上の方。時5月8日～令和7年3月26日の水曜日、午前6時30分～8時30分(祝日等を除く、全46回)場明治安田TACHIKAWAフィールド(錦町庭球場)費11,000円(受講料)定40人(抽選)申4月8日(消印有効)までに、はがきに「テニス講習会希望」、住所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、電話番号、テニス歴を書いて立川市社会福祉協議会地域づくり係(〒190-0013富士見町2-36-47) ☎(540)0200へ

チャレンジ! 100トレ体操～大空カフェ

人生100年時代、元気の基本は「食べる、出す、歩く」です。すぐできる簡単トレーニングを学びます。市内在住の

方時4月20日(土)午前10時～11時30分場かみすな福祉相談センター師立川市体育協会副会長・川北富士男さん定20人(申込順)持飲み物申かみすな福祉相談センター ☎(537)7799へ

にしすなカフェ(介護サロン)

体を使う脳トレ体操を行います。肩や首を伸ばす運動とツボ押しで体も温まります。定65歳以上の市内在住の方と家族時4月13日(土)午前10時30分～正午場西砂第三学童保育所2階師脳トレ体操講師・遠藤大輔さん定20人(申込順)持飲み物申にしすな福祉相談センター ☎(531)5550へ

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。市内在住の原則60歳以上の方。時場4月10日(水)=柴崎本部(柴崎町1-17-7)▷4月15日(月)=女性総合センター5階第1学習室▷4月18日(木)=市役所2階209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

スポーツ

市民体育大会

参加資格、申込方法、費用等は「立川市体育協会」のホームページをご覧ください。

●サッカー(小学生の部) 時4月14日(日)～12月21日(土)場市内小学校ほか立川市サッカー協会・土方さん ☎090(1650)0490

●ミニテニス 時4月28日(日)場泉市民体育館立川市ミニテニス協会・澤口さん ☎(531)2672

●テニス(ダブルス) 時▷一般男子の部=5月4日(土・祝)・11日(土)▷一般女子の部=5月19日(日)▷シニアミックスの部=5月11日(土)▷中学生男子の部=5月5日(日・祝)▷中学生女子の部=5月25日(土)場泉町庭球場ほか立川市テニス連盟・山崎さん ☎(536)6798

●太極拳 時5月12日(日)場泉市民体育館立川市武術太極拳連盟・金刀さん ☎(572)8401

市公式LINE 友だち募集中

災害や子どもの見守り情報、イベント情報などを発信

☎広報課・内線2747



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 ▶豊田合成スコピオンズ戦=▷4月6日(土)午後3時試合開始▷4月7日(日)午後2時試合開始場アリーナ立川立飛

市民体育館 4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

- 4日(第1木曜日)は無料の個人開放日です。
- 20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)=3日・4日(無料)・6日・10日・14日・17日・24日
- 第2体育室▶卓球・バドミントン=1日・8日・15日・22日・28日・29日(28日以外は午前・午後Iのみ)▶バスケットボール=1日・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

- 8日(第2月曜日)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
- 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)

スポレクフェスタ2024

中高年の方が、気軽に参加できるスポーツ・レクリエーション大会です。立川スポレクフェスタ実行委員会が主催。申込方法や中止・順延については、各問い合わせ先へ。

種目	対象、日時、場所、費用など	問い合わせ
太極拳	市内在住・在勤の方または立川市武術太極拳連盟登録者で、いずれも50歳以上の方。時4月7日(日)午前10時～午後4時場柴崎市民体育館費500円	同連盟・金刀さん ☎(572)8401
ミニテニス	部門は40歳～59歳、60歳～64歳、65歳～69歳、70歳～74歳、75歳以上の部。市内在住・在勤の方または立川市ミニテニス協会会員で構成する混合ペア、女子ペア。時4月7日(日)午前9時10分から場柴崎市民体育館費1組500円	同協会 ☎(595)8668
ターゲットバードゴルフ	競技会と初心者のための講習会。直接会場へ。市内在住・在勤の方または立川市ターゲットバードゴルフ協会会員で、いずれも40歳以上の方。時4月9日(火)午前9時～午後3時場砂川中央地区東野球場費500円	同協会・野崎さん ☎(536)3022
バドミントン	市内在住・在勤の方または立川市バドミントン協会会員で、いずれも40歳以上の方。時4月14日(日)午前9時～午後2時場柴崎市民体育館費1人1,000円	同ラケットショップフジ立川店 ☎(527)9554
水泳	市内在住・在勤で40歳以上の方。時4月14日(日)午前9時30分～午後0時30分場柴崎市民体育館	立川市水泳協会 ☎(519)4115 [月曜日の午前10時～午後3時]
健康スポーツ吹き矢	市内在住・在勤の方または日本吹き矢レクリエーション協会会員で、いずれも50歳以上の方。時4月14日(日)午前9時～午後6時場泉市民体育館費1人1,500円(昼食代)	同協会 ☎(549)1135
卓球(硬式ダブルス、ラージボールダブルス)	市内在住・在勤の方または立川市卓球連盟登録者で、いずれも40歳以上の方。時4月20日(土)午前9時～正午場柴崎市民体育館費1人100円	同連盟・関根さん ☎(536)5877
ゲートボール	チーム編成は当日抽選。市内在住・在勤の方または立川市ゲートボール協会会員で、いずれも50歳以上の方。時4月24日(水)午前8時30分から場砂川中央地区北多目的運動広場費1人500円	同協会・井上さん ☎(523)7132
ソフトテニス(男女混合ダブルス)	市内在住・在勤の方または立川市ソフトテニス連盟登録者で、いずれも男子50歳以上、女子45歳以上の方。時4月28日(日)午前9時～午後4時場柴崎市民体育館費1人500円	同連盟・鎌田さん ☎080(6536)0409
テニス(ダブルス)	ペアの組み合わせは当日。市内在住・在勤の方または立川市テニス連盟登録者で、いずれも男子50歳以上、女子45歳以上の方。時4月29日(月・祝)午前9時～午後1時場砂川中央地区庭球場、泉町庭球場費1人500円	同連盟・山崎さん ☎(536)6798
弓道	市内在住・在勤の方または立川市弓道会会員で、いずれも40歳以上の方。時4月29日(月・祝)午前9時～午後6時場練成館費500円	同会・岡崎さん ☎(524)2886
ニュースポーツ・レクリエーション大会	種目はソフトホースシューズほか。直接会場へ。市内在住・在勤で40歳以上の方。時4月29日(月・祝)午前10時～午後3時30分場柴崎市民体育館	立川市レクリエーション協会 ☎(521)0941
野球	市内在住・在勤の方または立川市シニア野球連盟加盟チーム登録者で、いずれも50歳以上の方。時4月29日(月・祝)、5月5日(日・祝)、午前9時～午後5時場コトブキヤスタジアム費1チーム3,000円	同連盟・金井さん ☎(536)9364
ダンス	技術発表とミニコンペ。市内在住・在勤の方または立川市ダンススポーツ連盟登録者で、いずれも50歳以上の方。時5月4日(土・祝)午後1時～4時場泉市民体育館費1人500円	同連盟・稲田さん ☎(536)5138
ソフトバレーボール	直接会場へ。市内在住・在勤の方または立川市バレーボール連盟登録者で、いずれも男子45歳以上、女子40歳以上のチーム。時5月12日(日)午前9時～午後4時場柴崎市民体育館	同連盟・五十嵐さん ☎(524)5559