

市報こだairaへのご意見・ご感想のアンケートは、右図のQRコードまたは小平市ホームページから回答できます。ご意見などを参考にして、より良い紙面づくりに努めていきます。



市民学習奨励学級

市民学習奨励学級は、市民団体が企画・運営する講演会や講座を公民館が支援する事業です。

◆指圧でいきいき健康生活

元日本指圧専門学校講師の近藤ひろみさんから学びます。指圧を覚えて健康意識を高め、自分の体調を整え、健康維持を目指しましょう。

とき 9月21日、10月5日・19日、11月2日・16日の木曜日 午前9時50分～正午 全5回

ところ 大沼公民館和室

対象 市内在住の方

定員 10人

申込み 9月14日(木)の午後6時までに、電話または電子メールで住所、氏名、電話番号を指圧いきいき友の会・佐藤へ(申込み多数の場合は抽選) ☎042(463)5479、

takeki3556@com.zaq.ne.jp

体幹バランス講座

姿勢や身体のバランスを意識しながら全身を動かし、筋肉のバランスを整えましょう。

※こたいら健康ポイント事業対象です。

とき 10月11日～11月1日の水曜日 午前10時～11時30分 全4回

ところ 小平元気村おがわ東屋内広

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 35人

※初めての方を優先。

持ち物 ヨガマット(バスタオル可)、体操用タオル(手ぬぐい程度)

の大きさ)、室内運動靴、飲み物

※運動できる服装でお越しください。

申込み 10月2日(月)までに、電子メールで講座名、住所、氏名、電話番号、参加経験の有無を文化スポーツ課へ(電話可、申込み多数の場合は抽選) ☎042(346)9612、

cdcc0020@city.kodaira.lg.jp

スポーツイベント

日…日時 場…場所 費…費用 対…対象 定…定員 種…種目 代…代表者会議 内…内容 申…申込み HP…ホームページ検索 問…問合せ先

市民総合体育館 (〒187-0025 津田町一丁目1番1号) ☎042(343)1611

*体育館…市民総合体育館。種目の内容など、詳しくは大会要項をご覧ください。各問合せ先へ。大会要項は体育協会(市民総合体育館内)にあります。

シニアテニス会 (東京都シニアスポーツ振興事業) (小平市テニス協会)
日 9月23日(土・祝) ①午前の部 午前8時50分集合、②午後の部 午後0時50分集合
※午前の部、午後の部の終日参加可。雨天予備日9月24日(日)。
場 中央公園テニスコート 費 1人300円(当日、会場で集金)
対 市内在住または都民で市内在勤の60歳以上の方(在クラブを除く)
※ラケット、シューズは各自持参。
定 50人程度(1人での参加可) 種 硬式テニス(ダブルス)
内 ①参加者を4チームに分けてチーム対抗のリーグ戦、②フリーのダブルス戦
申 9月15日(金)までに、ホームページまたははがきで住所、氏名、年齢、性別、対象(市内在住・都民で市内在勤)、参加時間(午前・午後・終日)を「シニアテニス会」係(住所は上記体育館と同じ)へ
HP 小平市テニス協会
問 事務局 ☎050(1208)0234

市民体育祭バスケットボール大会 (一般男子・女子) (小平市バスケットボール協会)
日 10月15日～29日の日曜日 午前8時45分～午後8時30分 場 体育館
費 参加費7,000円、年間登録料1,000円(代表者会議で集金)
対 市内在住・在勤の16歳以上で構成したチーム 種 一般男子、女子
代 9月21日(木)の午後7時15分から、体育館第2会議室
申 9月19日(火)の午後5時までに、体育館へ
※要項、申込用紙はホームページからダウンロードできます。
HP 小平市バスケットボール協会
問 宇野 ☎090(9104)1969

市民体育祭 バウンドテニス大会 (小平市バウンドテニス協会)
日 10月14日(土) 午前8時30分から 場 体育館
費 1,000円(弁当付、当日、会場で集金)
対 市内在住・在勤・在学中で16歳以上の方
※運動のできる服装で室内運動靴を持参。用具の貸し出しあり。
定 40人(1人でも参加可)
内 1チーム6人の団体戦(チームは当日抽選)、お楽しみゲーム
申 9月15日(金)までに、問合せ先へ
問 小平市バウンドテニス協会 ☎090(1885)9506、bound-tennis.kodaira@jcom.home.ne.jp

ビームライフル・シニア射撃大会 (東京都シニアスポーツ振興事業) (小平市ライフル射撃協会)
日 9月10日(日) 午前10時～午後3時30分
場 体育館 対 市内在住・在勤で60歳以上の方
内 ビームライフルの説明、射撃大会
※運動のできる服装で室内運動靴を持参。
申 当日、会場へ
問 鈴木 ☎090(7903)7247

居合道 体験教室 (小平市居合道連盟)
日 9月10日(日) 午後4時30分～7時
場 体育館
種 居合道(無双直伝英信流)
内 居合道(無双直伝英信流)の稽古見学、居合体験
※居合体験を希望する方は動きやすい服装でお越しください。
申 当日、会場へ
HP 小平市居合道連盟
問 関戸 ☎042(344)4845

ターゲットバードゴルフ土曜体験会 (小平ターゲットバードゴルフ協会)
日 9月16日(土) 午前9時～午後1時
場 萩山公園グラウンド
対 市内在住・在勤の方
※用具の貸し出しあり。
定 10人
内 ターゲットバードゴルフ初心者向けの体験会
申 問合せ先へ(先着順)
問 勝部 ☎080(3489)2101

アーチェリー初心者短期教室 (小平市アーチェリー連盟)
日 10月10日～31日の火曜日 午後7時5分～9時 全4回
場 体育館弓道場
費 2,000円(初回、会場で集金)
対 市内在住・在勤・在学中で中学生～60歳代の方
※運動のできる服装で、上履きを持参。弓具の貸し出しあり。
定 6人程度
申 9月30日(土)までに、電子メールで住所、氏名、年齢を問合せ先へ
HP 小平市アーチェリー連盟
問 保坂 ☎090(5217)6877(留守番電話)、keiji.jiken.no.one@gmail.com

軽体操長期教室(ストレッチ教室) (小平市婦人軽体操連盟)
日 10月5日～令和6年3月28日の木曜日 午前9時30分～11時15分(2部交代制)
場 体育館 費 6か月4,200円
対 市内在住・在勤でこの教室を初めて受ける方
定 20人 種 軽体操、ストレッチ
申 9月13日(水)まで(必着)に、往復はがきの往信用裏面に住所、氏名、年齢、電話番号を、返信用表面に住所、氏名を記載のうえ、「ストレッチ教室」係(住所は上記体育館と同じ)へ(申込み多数の場合は抽選)
問 上野 ☎042(343)2381

学校体育館スポーツ個人開放中止日
9月 三小…10日 四小…8日・15日・24日 六小…10日

Table with 6 columns: イベント名, とき, ところ, 費用, 申込み・問合せ, 備考. Includes events like '第28回こだaira平和コンサート・美術展' and 'ハンドで歌う会'.

掲載希望団体は秘書広報課、公民館利用団体は各公民館へ ▷政治、宗教、営利不可 ▷先着順で受付 ▷添削あり ▷掲載後の責任は負いかねます 秘書広報課 ☎042(346)9505

ご利用ください 市民無料相談 市民課市民相談担当

Table with 4 columns: 相談名, 担当者, 相談日, 相談時間など. Lists consultation services like '法律相談', '税務相談', '交通事故相談'.

体育施設が無料で使える パパママサービスデー

子育て中の親御さんが保育サービスを利用して、市民総合体育館の温水プールや体育室などの施設を無料で使用できます。利用できる施設は、温水プール(2時間)、トレーニング室、卓球、バドミントン(2時間30分)です。

とき 9月25日(月) 午前9時～正午、午後1時～4時
対象 2歳～5歳の子どものいる、保育サービスと体育施設を利用する母親または父親
※卓球とバドミントンは、対象者を含むペアで利用できます。
定員 各6人
※混雑や団体貸し切りの状況によって、一部利用の制限があります。
申込み 9月5日(火)の午前9時から、電話で小平市体育協会へ(先着順) ☎042(349)1350