

始まり  
ます

# こた健体操教室

こた健体操は、足・腰の筋力強化と全身のバランス能力向上を目的に、「新こたいら音頭 スペシャルダンスバージョン」に合わせて行う市のオリジナル体操です。

こた健体操リーダー養成講座を修了した市民の方が指導者となって行うこた健体操教室が毎月、始まります。



こた健体操

とき 9月13日(火) 午後2時  
〜3時30分 1時50分受付  
ところ 健康センター

費用 無料

対象 市内在住の方

内容 こた健体操、握力・足指力測定、体力測定

※当日、最高血圧が百60mmHg以上または最低血圧が百mmHg以上の方は運動には参加できません。

持ち物 健康手帳・参加カード(お持ちの方)、飲み物、フェイスタオル  
※動きやすい服装と靴で参加してください。

申込み 当日、会場へ

◆こた健ゆっくり体操・こた健イスタ体操を作りました

こた健ゆっくり体操は、こた健体操の動きを少なく簡単にした体操です。こた健イスタ体操は、こた健体操

をイスに座ったままできるようなした体操です。安全で、どなたでも楽しく運動することが出来る体操です。こた健体操教室でも行っていきます。

サークルなどの依頼により出張教室を行います。

DVDも作成しましたので、希望の方に無料で貸し出しを行います(数には限りがあります)。

※健康センターのロビーで、DVDをご覧になれます。

問合せ 健康センター ☎042(346)3701

## 多摩六都 科学館

◆ロクトサイエンスレクチャー 深読み解説 鷹の爪団のジュラジュラ ジュラシクトラベル

当館で上映中の「鷹の爪団のジュラジュラ ジュラシクトラベル」、もうご覧になりましたか。映像作品

は(不可)

申込み 9月9日(金)まで(消印有効)に、往復はがきの往信用裏面に、代表者の住所、氏名(ふりがな)、電話番号、販売品目、販売点数を記入のうえ、問合せ先へ

※1グループ1通のみ。

※申込み多数の場合は抽選。10店舗程度は近隣地域の方(中島町、立川市幸町6丁目、立川市幸町団地)を優先。

※結果は9月23日(金)ごろに通知します。

主催 えんどうフェスティバル実行委員会

問合せ 小平・村山・大和衛生組合 計画課 ☎042(341)4345

◆フードドライブ

▽未利用食品の回収：缶詰、インスタント・レトルト食品、パスタなどの乾物、コーヒ、茶、調味料ほか

※未開封で包装や外装が破損していないもの、賞味期限が1か月以上先のものに限る。生鮮食品・瓶詰食品不可。

問合せ 資源循環課 ☎042(346)9535

## 市平櫛田中 小彫刻美術館

ナイト ミュージアム

虫の声に耳を傾けながら、夜の美術館をお楽しみください。当日は開館時間を延長します。夏休み期間中の特典として、来館の小・中学生に漫画「田中彫刻記」をプレゼントします。

とき 8月27日(土) 午後4時〜8時

※駐車場を利用の方は、お問い合わせください。

観覧料 無料(午後4時までは有料)

◆虫の音コーラス(午後6時から)

カンタン・鈴虫などの鳴く虫のコーラスや平櫛田中の漫画をあしらった灯籠の展示をします。

協力 寺澤康行さん(日本鳴く虫保存会会長)

問合せ 平櫛田中彫刻美術館 ☎042(341)0098

から始められる最新恐竜学を紹介いたします。

とき 9月17日(土) 午後5時10分〜午後6時40分

費用 入館券500円(高校生以下は無料)

対象 小学3年生以上(小学生は保護者同伴)

講師 真鍋真さん(国立科学博物館研究主幹)

申込み 9月3日(土)まで(必着)

に、はがきにイベント名を明記し、郵便番号、住所、氏名、年齢、学年、電話番号を記入のうえ、問合せ先へ

(申込み多数の場合は抽選し、当選者のみに参加券を送付)

※ホームページからも申し込みます。

休館日 9月1日(木)・5日(月)・8日(木)・12日(月)

問合せ 多摩六都科学館 ☎188-0014 西東京市芝久保町5-10-64 ☎042(469)6100

## フォトニュース



届け、地球の裏側へ。

8月5日(金)ルネこだいらで、リオデジャネイロオリンピック・サッカー男子日本代表の初戦ナイジェリア戦のパブリックビューイングが行われました。激しい点の取り合いに一喜一憂しながらも、会場一体となって地球の裏側のブラジルで戦うサムライブルーの選手たちに声援を送りました。



子ども家庭支援センターでは、子育て相談や、お母さん同士の交流、季節のお楽しみ会などのイベントを行っています。

利用者は、「子どもの遊び場としてはもちろん、普段は子どもと2人きりなので、いろいろなお母さんとおしゃべりできて、私の気分転換にもなります」と話してくれました。

6面にイベントの表があります。



のぼれたよ

君、かわいいね