

ボクシングエクササイズ教室

格闘技の動きを取り入れた運動で、健康な体づくりをしませんか。

とき 4月19日～7月26日の月曜日
(5月3日、6月7日、7月5日を除く)

①午後5時～5時45分、
②午後6時～6時45分 各全12回

ところ 市民総合体育館

費用 6,000円 **対象** 16歳以上の方

定員 各30人

※運動のできる服装で、室内用運動靴、タオル、飲み物を持参。

申込み 3月5日(金)の午前10時から15日(月)まで(必着)に、ホームページまたはファクシミリに教室名、ボクシングエクササイズの経験の有無、希望時間(①・②)、住所、氏名、電話番号、年齢、性別を記入のうえ、問合せ先へ(電話可、申込み多数の場合は抽選し、結果を全員に通知)

☎検索 小平市体育協会

問合せ 小平市体育協会 ☎042(349)1350、FAX042(349)1351



やさしいピラティス教室

深呼吸をしながらゆっくりと体を動かす、体にやさしい運動教室です。

とき 4月23日～7月30日の金曜日
(7月23日を除く) ①午前9時～10時、

②午前10時10分～11時10分、③午前11時20分～午後0時20分 各全14回

※③は初心者向け。

ところ 市民総合体育館

費用 7,000円 **対象** 16歳以上の方 **定員** 各30人

※運動のできる服装で、ヨガマットまたはバスタオル、細長いタオル、飲み物を持参。

申込み 3月5日(金)の午前10時から15日(月)まで(必着)に、ホームページまたはファクシミリに教室名、ピラティスの経験の有無、希望時間(①～③)、住所、氏名、電話番号、年齢、性別を記入のうえ、問合せ先へ(電話可、申込み多数の場合は抽選し、結果を全員に通知)

☎検索 小平市体育協会

問合せ 小平市体育協会 ☎042(349)1350、FAX042(349)1351



シニア健康体操教室

脳トレをしながら深呼吸やストレッチなどで、楽しく身体を動かします。

とき 4月15日～7月29日の木曜日(4月29日、5月6日、7月22日を除く) 午前10時～11時 全13回

ところ 市民総合体育館

費用 6,500円 **対象** 60歳以上の方

定員 30人

※運動のできる服装で、ヨガマットまたはバスタオル、細長いタオル、汗拭きタオル、飲み物を持参。

申込み 3月5日(金)の午前10時から15日(月)まで(必着)に、ホームページまたはファクシミリに教室名、シニア健康体操の経験の有無、住所、氏名、電話番号、年齢、性別を記入のうえ、問合せ先へ(電話可、申込み多数の場合は抽選し、結果を全員に通知)

☎検索 小平市体育協会

問合せ 小平市体育協会 ☎042(349)1350、FAX042(349)1351

やさしいヨガ教室

心と体をリフレッシュして、健康づくりをしませんか。

とき 4月13日～7月27日の火曜日(5月4日、6月8日を除く)
①午後2時～3時、②午後3時15分～4時15分 各全14回

ところ 市民総合体育館

費用 7,000円 **対象** 16歳以上の方

定員 各30人

※運動のできる服装で、ヨガマットまたはバスタオル、タオル、飲み物を持参。

申込み 3月5日(金)の午前10時から15日(月)まで(必着)に、ホームページまたはファクシミリに教室名、ヨガの経験の有無、希望時間(①・②)、住所、氏名、電話番号、年齢、性別を記入のうえ、問合せ先へ(電話可、申込み多数の場合は抽選し、結果を全員に通知)

☎検索 小平市体育協会

問合せ 小平市体育協会 ☎042(349)1350、FAX042(349)1351

国史跡指定記念

パネル展 鈴木遺跡の調査とその成果

鈴木遺跡が日本の後期旧石器時代を代表する遺跡として、国史跡に指定されることになりました。

これを記念して、鈴木遺跡のこれまでの調査の様子や出土資料のほか、黒曜石の推定産地など、国指定史跡化のための取り組みで新たに明らかになった遺跡の姿を写真パネルで紹介します。

※解説用のリーフレットを文化スポーツ課(市役所1階)で配布します。

とき 3月9日(火)～19日(金) 午前10時～午後4時

ところ 市役所1階ロビー

問合せ 文化スポーツ課 ☎042(346)9501

知って安心

弁護士に学ぶ相続と遺言のポイント

いざという時に慌てないために、相続や遺言について学びませんか。

講義の後、弁護士に個別で相談(1組20分以内、定員12組)もできます。

とき 3月25日(木) 午後1時～3時30分

ところ 中央公民館講座室2

対象 市内在住・在勤・在学の方 **定員** 30人

申込み 3月8日(月)から、市民課へ(電話可、先着順) ☎042(346)9508

講座

終活のはじめの一步

いつまでも自分らしく生きて、もしものとき家族に迷惑をかけないために、終活を考えませんか。何から手をつけたらよいかわからないという終活初心者向けの内容です。

とき 3月18日(木) 午後1時30分～3時30分 1時15分開場

ところ 中央公民館ホール

対象 市内在住、在学、在勤の方

定員 40人

内容 終活について、エンディングノートの書き方ほか

申込み 3月5日(金)から、市民課へ(電話可、先着順) ☎042(346)9607

あすぴあ

◆テレビ会議システム(ズーム)を使ってみよう 超初心者向け講座

テレビ会議システム(ズーム)を使って市民活動ができるよう、ズームを初めて使う方や、操作に不慣れな方向けの講座です。講座は、ズームで行います。

とき ①基礎編…3月21日(日)、②応用編…3月28日(日)

※いずれも午後1時30分から3時30分まで。

対象 自分のパソコンと電子メールアドレスを持っている方

※当日、あすぴあ会議室での講座を見学できます(電子メールアドレスを持っていない方も可)。詳しくは、お問い合わせください。

定員 各20人

※あすぴあ会議室での見学は各5人。

申込み 3月5日(金)から15日(月)までに、電子メールで参加講座(①・②)、氏名、電子メールアドレス、当日連絡用の電話番号を入力の上、問合せ先へ(先着順)

※希望する方には、あすぴあ会議室でズームのインストール作業を含めた事前相談ができます。

◆利用者懇談会

あすぴあは、社会貢献活動や市民活動をする団体、興味のある個人を支援する施設で、開設10周年を迎えました。懇談会では、あすぴあを今まで以上に利用しやすくするために、意見を伺います。これから市民活動などを始めたいと考えている人も、ぜひご参加ください。

とき 3月30日(火) 午前10時～11時30分

ところ ①テレビ会議システム(ズーム)、②あすぴあ会議室

定員 ①10人、②5人

申込み 3月25日(木)までに、①は電子メールに氏名、当日連絡がとれる電話番号を入力の上問合せ先へ(先着順)、②は問合せ先へ(電話・ファクシミリ・電子メール可、先着順)



問合せ 小平市民活動支援センターあすぴあ ☎042(348)2104、FAX042(348)2115、✉info@kodaira-shiminkatsudo-ctr.jp