



ケガに負けない 足関節のつくりかた

◆足関節の外傷、障害予防

スポーツをするうえで、けがの予防は重要です。講座では、理学療法士が、足関節のけが予防の方法を中心に、実践を交えて紹介します。

※こだいら健康ポイント付与対象事業です。

とき 11月13日(土) 午前11時50分～午後1時20分

ところ 市民総合体育館第三・第四体育室

対象 市内在住・在勤・在学の方

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、筋肉バランスを整えましょう。

※こだいら健康ポイント付与対象事業です。

とき 11月4日、25日の木曜日 午前10時～11時30分 全4回

ところ 元氣村おがわ東屋内広場

対象 市内在住・在勤・在学の方

※初めての方を優先。

定員 30人

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、手ぬぐいの大きさのタオル、上履き、飲み物

申し込み 10月21日(木)まで(必着)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、☒ccdc0020@city.kodaira.lg.jp

スポーツイベント

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

日…日時 場…場所 費…費用 対…対象 定…定員 種…種目 内…内容 申…申込み 問…問合せ先

※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。

小平ゲートゴルフ秋季シニアスポーツ大会 (小平ゲートゴルフクラブ)

日 10月25日(月) 午前9時～午後0時30分
場 中央公園樹林地コース
対 都内在住の方
※貸しクラブ・ボールあり。
定 50人
申 10月21日(木)までに、問合せ先へ(先着順)
問 広瀬☎090(9230)4883

市民体育祭 第20回市民ゴルフ大会 (小平市ゴルフ協会)

日 11月17日(水)
場 東京五日市カントリー倶楽部
費 19,000円程度(昼食、諸経費別)
対 市内在住・在勤で、1ラウンド110ストローク以内でプレーできる方
定 40人
内 18ホールストロークプレーによるグロスの競技と、新ペリアハンディキャップ方式によるネットの競技
種 男子グロス、女子グロス、男子ネット、女子ネット、男子シニア、女子シニア
申 10月20日(水)まで(必着)に、はがきに住所、氏名、生年月日、電話番号、「市民ゴルフ大会参加希望」を記入のうえ、小平市ゴルフ協会・滝島(〒187-0044 喜平町1-6-2)へ(先着順)
問 滝島☎090(5320)9567

市民体育祭 バドミントンダブルス大会 (小平市バドミントン協会)

日 11月14日(日) 午前9時から
場 体育館
費 ①一般…1組2,000円、②中学生以下…1組1,000円
対 市内在住・在勤・在学・在クラブの方
種 ①…1部～3部、壮年の部(3部は初心者、壮年の部は50歳以上)、②…男子・女子の部
申 10月29日(金)の午後5時までに、費用を添えて体育館へ
問 久家☎042(342)7437(午後5時以降)

市民体育祭 弓道大会 (小平市弓道連盟)

日 10月24日(日) 三段以下の部…午前9時30分から 四段以上の部…午後1時から
場 体育館弓道場
対 市内在住・在勤の方、弓道連盟会員
内 霰的10射
申 当日、各部の開始30分前までに、会場へ
問 桜田☎042(344)0466(夜間)

合気道・無料1日見学体験会 (小平市合気道連盟)

日 ①10月23日(土) 午前11時～午後0時30分
②10月24日(日) 午後4時30分～6時30分
場 ①花小金井南中学校柔道場、②市民総合体育館第4体育室
対 市内在住・在勤・在学の方
※運動のできる服装でお越しください。
内 合気道教室の見学と体験
申 当日、会場へ
問 先山☎090(5582)7342

太極拳長期教室 (小平市武術太極拳連盟)

日場 日曜日 午前9時30分～11時30分/上水本町地域センター/阿部☎042(343)7678
火曜日 午前10時～正午/花小金井南公民館/百々☎042(476)3583
火曜日 午後1時～3時/花小金井南中学校/前田☎042(462)7631
火曜日(第2、第3) 午後7時～9時/中央公民館/清水☎080(2429)5414
水曜日 午後1時30分～4時45分/美園地域センター/平山☎042(507)6711
水曜日 午後2時～4時/体育館/勝保☎042(309)3790
水曜日 午後7時5分～9時5分/体育館/高橋☎042(323)8557
木曜日(第1、第3) 午前10時～正午/花小金井南公民館/佐藤☎090(7838)8325
金曜日 午前10時～11時30分/中島地域センター/笠木☎042(343)1267
金曜日 午後1時～3時/花小金井南中学校/稲垣☎042(321)8292
土曜日 午後4時30分～7時(おおむね4歳から大人までのための中国武術教室)/体育館/野田☎042(344)4686
費 各問合せ先へ
対 市内在住・在勤・在学の方
内 24式太極拳、48式太極拳、剣ほか(おおむね4歳から高校生までは中国武術を中心に実施)
申 当日、会場へ

学校体育館スポーツ個人開放中止日

10月 二小…19日・22日・24日・31日
三小…31日
四小…3日・8日・10日・17日・24日・31日
五小…10日・31日
六小…3日・5日・19日・26日
七小…1日・17日・22日・24日・29日・31日
問合せ 文化スポーツ課☎042(346)9612

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 干支(寅)木目込人形講習会, 中国水墨画 竜の会, etc.

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, etc.

国や都への要望は行政相談へ

市では、国や都の仕事などへの要望・苦情を、行政相談委員(総務大臣委嘱)が受け付けています。

▷行政相談委員…篠原泰子さん(小川東町)、本田博之さん(学園西町)、島村孝雄さん(花小金井南町)

とき 第3金曜日 午後1時30分～4時

ところ 市民課市民相談担当(市役所1階)

申込み 市民課へ(電話可) ☎042(346)9508

