

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 2月4日～3月25日の金曜日(2月11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7回
※③は初心者向け。

ところ 市民総合体育館

費用 3,500円

対象 16歳以上の方

定員 各40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 12月20日(月)の午前10時から28日(火)まで(必着)に、ホームページまたは電話で教室名、ピラティスの経験の有無、希望時間(①～③)、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を問合せ先へ(申込み多数の場合は抽選し、結果を全員に通知)

HP検索 小平市体育協会

問合せ 小平市体育協会 ☎042(349)1350



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 2月1日～3月29日の火曜日 ①午後2時～3時、②午後3時15分～4時15分 各全9回

ところ 市民総合体育館

費用 4,500円

対象 16歳以上の方

定員 各40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 12月20日(月)の午前10時から28日(火)まで(必着)に、ホームページまたは電話で教室名、ヨガの経験の有無、希望時間(①・②)、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を問合せ先へ(申込み多数の場合は抽選し、結果を全員に通知)

HP検索 小平市体育協会

問合せ 小平市体育協会 ☎042(349)1350

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 2月14日～3月28日の月曜日(3月7日・21日を除く) ①午後7時10分～7時55分、②午後8時5分～8時50分 各全5回

ところ 市民総合体育館

費用 2,500円

対象 16歳以上の方

定員 各40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 12月20日(月)の午前10時から28日(火)まで(必着)に、ホームページまたは電話で教室名、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、年齢、性別、電話番号を問合せ先へ(申込み多数の場合は抽選し、結果を全員に通知)

HP検索 小平市体育協会

問合せ 小平市体育協会 ☎042(349)1350

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 2月3日～3月31日の木曜日 午前10時～11時 全9回

ところ 市民総合体育館

費用 4,500円

対象 60歳以上の方

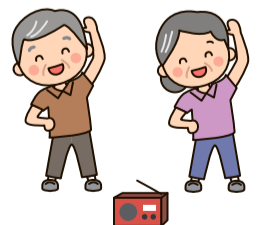
定員 40人

※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 12月20日(月)の午前10時から28日(火)まで(必着)に、ホームページまたは電話で教室名、シニア健康体操の経験の有無、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を問合せ先へ(申込み多数の場合は抽選し、結果を全員に通知)

HP検索 小平市体育協会

問合せ 小平市体育協会 ☎042(349)1350

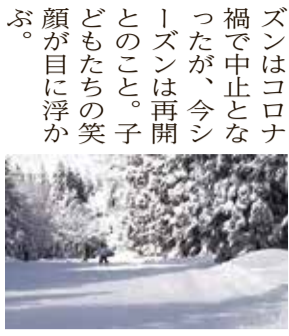


市長のこぼれ話

スキーシーズン到来

昔、志賀高原スキー場で住み込みのアルバイトをしていた。修学旅行生を相手におみやげ物屋で働きながら、空き時間はスキー三昧の日々。何度かスクールに入り、どうにかバッチテスト(検定)に合格できた。

小平市にはスキー連盟主催のジュニアスクールがあるが、子ども時代、残念ながら抽選にはずれ参加できず。昨シーズンはコロナ禍で中止となったが、今シーズンには再開の可能性がある。子どもたちの笑顔が目に浮かぶ。



小平市長 小林洋子

FC東京 サッカークリニック

FC東京普及部コーチがサッカーを指導します。

とき 1月16日(日)

▷小学3年生…午前10時～正午

▷小学4年生…午後1時30分～3時30分

※雨天中止。予備日は1月23日(日)。

ところ 中央公園グラウンド

対象 市内在住・在学の小学3年・4年生(指導者も参加可)

定員 各100人

※運動のできる服装で、サッカーボール、飲み物、タオルを持参してください。

申込み 1月7日(金)まで(必着)に、ファクシミリまたは電子メールに住所、氏名、学校名、学年、電話番号を記入のうえ、文化スポーツ課へ(申込み多数の場合は抽選し、結果を全員に通知) ☎042(346)9612、FAX042(346)9575、✉cdc0020@city.kodaira.lg.jp



新春歩け歩けのつどい

年初めの健康づくりに、家族や友人と一緒に歩いてみませんか。

参加者には、特製えとのピンバッジと甘酒を差し上げます。

また、希望者にはノルディックウォーキング用のポールを貸し出します(先着40人)。

とき 1月9日(日)

▷受付…午前9時～9時30分 市役所北側駐車場

▷スタート…下図のコース(約8キロ)を歩く

※天候不順の場合は中止します。当日、午前7時以降に市役所(☎042(341)1211)へお問い合わせください。

※式典は実施せず、受付が済んだ方から順次スタートします。

※小学生以下、身体の不自由な方は、保護者などが同伴してください。歩け歩け記録証をお持ちの方は、持参してください。駐車場はありません。

主催 小平市体育協会、小平市民憲章推進協議会健康なまち専門部会、小平市

申込み 申込書に必要事項を記入のうえ、当日、会場受付へ持参 ※申込書は、市民総合体育館窓口、文化スポーツ課(市役所1階)にあるほか、ホームページからダウンロードもできます。

HP検索 小平市体育協会

問合せ 小平市体育協会(市民総合体育館内) ☎042(349)1350

