



大人のための運動教室

仕事や家事で忙しくて運動する時間がない方、どんな運動をしたらいいかわからない方、隙間時間を利用して体を動かしませんか。生活の中で気軽にできる運動のポイントをお伝えします。

とき 3月29日(火) 午前10時～11時45分 9時40分受付
ところ 健康センター 対象 市内在住の方
定員 64歳以下10人、65歳以上10人
※初めての方を優先します。
※保育あります(生後6か月以上、先着順)。

内容 保健・歯科講話、運動実技
持ち物 飲み物、フェイスタオル、参加カード(お持ちの方)、マスク
申込み 3月7日(月)から、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

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13日～7月27日の水曜日(5月4日を除く) 午後2時～3時 全15回
ところ 市民総合体育館 費用 7,500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 3月8日(火)の午前10時から14日(月)まで(必着)に、ホームページに教室名、シニア健康体操の経験の有無、住所、氏名、電話番号、年齢、性別を入力のうえ、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)
問い合わせ 小平市体育協会 ☎042(349)1350



講演会

東京2020大会の振り返りからサステナブルなまちづくりを目指して

市内では、東京2020オリンピック・パラリンピックをきっかけに、市民団体がさまざまな活動を行い、地域を盛り上げてきました。

講演会では、オリンピック・パラリンピックをきっかけとした市や市民団体の取り組みで、小平にどのようなレガシー(遺産)が残せたのかを振り返ります。

とき 3月27日(日) 午前10時～正午
ところ 中央公民館ホール 定員 60人
内容 ▷基調講演…東京2020大会の振り返りからサステナブル(持続可能)なまちづくりを目指して
▷トークセッション…東京2020大会に向けて活動した方の声、新たな活動の提案
主催 東京2020オリンピック・パラリンピック小平市民プロジェクト
後援 小平市
申込み 3月20日(日)までに、東京2020オリンピック・パラリンピック小平市民プロジェクト・由井へ ☎090(8492)4939

平櫛田中彫刻美術館

◆ルネこだいら出前コンサート 二胡の世界
平櫛田中彫刻美術館で、二胡の演奏をチェロとの共演でお楽しみください。
※当日の様子をYouTubeで生配信します。詳しくは、小平市ホームページをご覧ください。
とき 4月29日(金・祝) ①午前11時～11時20分、②午後1時～1時20分、③午後2時30分～2時50分
ところ 平櫛田中彫刻美術館
※駐車場をご利用の方は、お問い合わせください。
観覧料 一般…300円(220円)、小・中学生…150円(110円)
※かつこ内は、団体20人以上です。
出演 椿穂(二胡)、橋本歩(チェロ)
申込み 3月5日(土)から23日(水)まで(消印有効)に、往復はがきまたは電子メールで「出前コンサート」と明記し、住所、氏名、電話番号、希望人数(2人まで)、希望の公演回(①～③、どれでも可)を記入のうえ、問合せ先へ(申込み多数の場合は抽選し、結果を全員に4月初旬に通知)※申込みは1人1回までです。
問合せ 平櫛田中彫刻美術館(〒187-0045 学園西町1-7-5) ☎042(341)0098、✉dd0021@city.kodaira.lg.jp



二胡

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11日～7月25日の月曜日(5月2日、6月6日、7月4日・18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 3月8日(火)の午前10時から14日(月)まで(必着)に、ホームページに教室名、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、性別を入力のうえ、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)
問い合わせ 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 4月12日～7月26日の火曜日(5月3日、6月7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 3月8日(火)の午前10時から14日(月)まで(必着)に、ホームページに教室名、ヨガの経験の有無、希望時間(①・②)、住所、氏名、電話番号、年齢、性別を入力のうえ、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)
問い合わせ 小平市体育協会 ☎042(349)1350

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15日～7月29日の金曜日(4月29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15回
※③は初心者向け。

ところ 市民総合体育館 費用 7,500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 3月8日(火)の午前10時から14日(月)まで(必着)に、ホームページに教室名、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、性別を入力のうえ、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)
問い合わせ 小平市体育協会 ☎042(349)1350

多摩六都科学館

◆ロクトサイエンスレクチャー 巨大加速器LHCで探る宇宙
世界最大の粒子加速器LHCの仕組みや実験の様子などを、映像を見ながら解説します。
とき 3月26日(土) 午後5時10分～6時50分
費用 入館券…大人520円、小人(小学5年生～高校生)210円
対象 小学5年生以上
※小学生は保護者の同伴が必要。
定員 100人 申込み ホームページへ(先着順)
◆全編生解説プラネタリウム たっぷりほしぞらめぐり 冬から春
オリオン座が悠然と輝く冬から、北斗七星が高く昇る春の夜空まで、季節とともに移り変わる星空を、たっぷりとお楽しみください。
とき 4月30日(土)まで
※投影時間や休館日など、詳しくはホームページをご覧ください。
費用 観覧付入館券…大人1,040円、小人(4歳～高校生)420円
※小学2年生以下の方は、保護者と観覧してください。
定員 180席 申込み 当日、インフォメーションへ(先着順) 一 共 通 一
問い合わせ 多摩六都科学館 ☎042(469)6100



関係 ☎042(341)0119

◆利用者懇談会 あすびあの明日を語ろう
あすびあは、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す。
懇談会では、あすびあを今まで以下のように活用している空き家の空き家などの対策として、空き家などの適正管理や活用方法、相続する前に行うことなどを専門家から学びます。また、個別相談もできます。

とき 3月26日(土) 午後1時30分～4時30分 1時15分開場
ところ 中央公民館1階視聴覚室
定員 ▽セミナー…30人 ▽個別相談…12組
申込み 3月7日(月)から、市民課へ(電話可、先着順) ☎042(346)9508

◆電気ガスの契約切り替えトラブルに注意ください
▽例 1人暮らしをしている80代の母の家で、電気とガスの契約書を見つけた母に聞いたところ、その契約書に書かれている会社とは契約していません。大手ガス会社と契約しているはずだとのことだったので、契約書にはガス契約は3週間前、電気契約は2週間前に契約業者を変更した旨が記載されていた。口座振替案内用紙も来ていた。代理店が訪ねてきたのだが、母は契約した覚えはないと言った。変更先の会社に契約した覚えがない旨を伝えればよいのか。

◆消費生活センター
消費生活センターは、消費者の権利を守るために、次の点に注意して、日ごろからしっかりと予防をしましょう。
▽ガスこんろで調理中は、絶対にその場を離れない。
▽ガスこんろやストーブの周囲には、燃えやすいものを置かない。
▽ストーブの近くで洗濯物を乾かさなない。
▽たばこの吸い殻を灰皿にためない。
▽吸い殻は水で完全に消してから捨てる。
関係 ☎042(341)0119

◆相続法改正をふまえて
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、弁護士に個別相談(1組20分以内)ができます。
とき 3月24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 ▽講義…30人 ▽個別相談…12組
申込み 3月7日(月)から、市民課へ(電話可、先着順) ☎042(346)9508

◆子どもと一緒に来店するサービスを受けられる土曜サービスデイ
市内5店舗では、小・中学生のお子さん連れで来店した家族に割引などのサービスを提供しています。店舗の黄色いのぼり旗が目印です。
関係 ☎042(346)9812

◆空き家セミナー 個別相談会
少子高齢化などの影響で増え続ける空き家などの対策として、空き家などの適正管理や活用方法、相続する前に行うことなどを専門家から学びます。また、個別相談もできます。

◆親子が利用できないホットとHOTこだいらファミリー参加事業
「家族で来店した」と店の人に伝えてください。
◆参加店を募集
小・中学生のお子さん連れの家族へのサービスを提供するお店を募集しています。参加店は、小平市ホームページなどでお知らせします。詳しくは、お問い合わせください。
関係 ☎042(346)9574

リサイクルきゃらばん 陶磁器食器や未利用食品などの回収

とき 3月25日(金) 午後1時30分～3時30分 雨天決行
ところ 東部公園内駐輪場(花小金井6-13)
内容 ▷陶磁器食器の回収…茶わん、皿(割れた物も可、汚れたものは洗ってください。食器以外は不可。包装紙はお持ち帰りください)▷小型家電の回収…携帯電話、卓上計算機、ACアダプターほか▷廃食油の回収…未使用可、ラードやバターなどの動物性油不可、食用以外の油不可
※現地で回収タンクに入れ、容器はお持ち帰りください。
▷フードドライブ(未利用食品の回収)…米、缶詰、インスタント・レトルト食品、パスタなどの乾物、コーヒー、調味料ほか(未開封で包装や外包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)
※生鮮食品や瓶詰め食品は不可。
▷紙パックの回収
▷雑貨交換…まだ使えるおもちゃ、ぬいぐるみ(30センチ以内)、育児用品をポケットティッシュや菓子との交換
※いずれも事業系のもの、粗大ごみは不可。
※回収できないものは、お持ち帰りください。
※車で持ち込みも可能です。
問合せ 資源循環課 ☎042(346)9535



ジュニアリーダー養成講座
学校や学年の違う仲間と楽しみながらレクリエーションや野外活動などを体験します。
集団行動を通じて協調性や責任感を身に付け、地域で活躍してみませんか。
日程 ▷4月10日、令和5年1月22日、3月5日の日曜日 小平元気村おがわ東
▷5月22日、6月26日、9月3日・4日の土曜・日曜日 子どもキャンプ場
▷10月2日、11月13日、12月11日の日曜日 中央公民館
費用 3,000円
対象 市内在住の小学5年・6年生(令和4年4月現在)
定員 20人程度
内容 キャンプ(テントの張り方、野外炊飯の仕方など)、小平市を歩く、クリスマス会ほか
申込み 3月11日(金)まで(必着)に、往復はがき(1人1枚)の往信用裏面に、「ジュニアリーダー養成講座」と明記し、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、学校名、学年(令和4年4月現在)、性別、電話番号を、返信用表面に住所、氏名を記入のうえ、問合せ先へ(申込み多数の場合は学年・男女別に抽選し、結果を全員に通知)
※電子メールでも申し込みます。件名に「ジュニアリーダー養成講座申込み」と明記し、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、学校名、学年(令和4年4月現在)、性別、電話番号を入力の上、問合せ先へ。
※保護者の方は、開講式当日(4月10日(日))に開催する保護者説明会に参加してください。
問合せ 地域学習支援課(〒187-8701 小平市役所) ☎042(346)9834、✉chiikigakushushien@city.kodaira.lg.jp