

# 市民スポーツデー

みなさんは、週にどれくらい運動をしていますか。子どものうちに体を動かす習慣を身につけることは、大人になってからの健康や体力に良い影響を与えることが分かっています。スポーツを習慣化し、健やかで充実した生活を送りましょう。

市民スポーツデーでは、市民総合体育館の無料開放やスポーツ体験教室で、楽しみながら体を動かすことができます。

**と き** 10月10日(日) 午前8時30分から閉館まで

**と ころ** 市民総合体育館

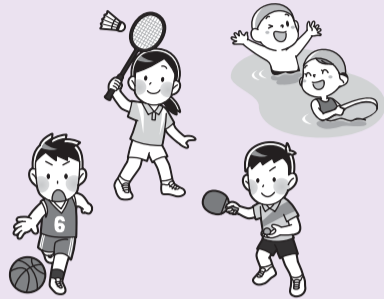
**内 容**▷バドミントン、卓球、バスケットボールなどの個人利用、トレーニング室、温水プールの体育館無料開放

※体育館利用時は室内用運動靴、プール利用時は水着、水泳帽子が必要です。

▷ヨガ、ダンスなどのスポーツ体験教室

※参加には申込みが必要です。教室の種類や申込みなど、詳しくは小平市体育協会ホームページをご覧ください。

**問合せ** (一社)小平市体育協会 (市民総合体育館内)  
☎042(349)1350



〈小平市体育協会ホームページ〉



スマートフォン用

# 体を動かして健康増進を!

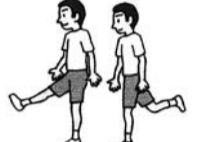
9月に入っても暑い日が続いていることや、新型コロナウイルス感染症の影響により、運動する機会が減った方も多いのではないのでしょうか。朝の時間に朝日を浴びて、適度な運動をすることによって、脳内にセロトニンが分泌され、心の安定につながったり、心拍数が上がることで体全体にたくさんの血液が流れ、酸素やエネルギーで満たされ、脳も活性化します。

そこで、体力の向上だけでなく、気持ちを整え、心身の健康を増進するために、家で過ごす時間を活用してできる運動をいくつか紹介します。

運動を通して免疫力を高め、よりよい生活につなげましょう。

## 柔軟運動

- 体の各部位をゆっくり伸ばしましょう。
- 大きくリズムカルに体の部位を振ったり、回したり、ねじったり、曲げ伸ばししたりしてみましょう。



## ペットボトル等を用いて



手軽に活用できる用具を用いて運動してみましょう。

## ウォーキング



歩幅、速さ、距離を変えてみましょう。

## 自体重を用いて



自分の体重を利用してみましょう。

ここで紹介した運動のほかにも、小平市立学校の教員と東京学芸大学が連携して開発したたくさんの運動例を紹介しています。ぜひご覧ください。

〈楽しみながら運動プログラム〉



スマートフォン用



## 企画展示「橋本堅太郎展—無分別—」

平櫛田中に彫刻を学び、日本を代表する彫刻家として活躍した橋本堅太郎(文化功労者)の作品を紹介します。清らかで生命感に満ちた作品を、光と音楽による幻想的な空間の中でお楽しみいただけます。

**と き** 11月23日(火・祝)まで

**開館時間** 午前10時から午後4時まで  
※なるべく午後3時30分までに入館してください。

**休館日** 火曜日(祝日、または振替休日に当たる場合は開館し、翌日休館)

**観覧料** 一般…300円、小・中学生…150円  
※駐車場をご利用の方はご相談ください。

**問合せ** 平櫛田中彫刻美術館 ☎042(341)0098

## 新入学児童 就学時健康診断のお知らせ

来年4月に小学校に入学する児童の心身の状況を把握し、健康な状態で入学していただくための健康診断を行います。

健康診断は、お子さんの入学予定校で、10月から11月にかけて実施します。学校ごとの実施日程は、小平市ホームページをご覧ください。

**対 象** 平成27年4月2日から平成28年4月1日の間に生まれ、かつ日本国籍を持つお子さん

**内 容** 健康診断(内科・眼科・耳鼻咽喉科・歯科)及び簡単なテストなど

対象となるお子さんには、9月下旬に、就学時健康診断通知書を発送する予定です。詳しくは、通知書をご確認ください。

**問合せ** 学務課 ☎042(346)9570

## 教育功労者表彰

教育委員会では、市の教育・文化の振興発展に貢献された個人・団体を表彰しています。6月17日(木)の表彰式で、次の方々へ感謝状を贈呈しました。

◆感謝状受賞者(敬称略)

太田恵(前小平第一中学校副校長)、塚本健男、志賀みや子(前図書館協議会委員)、高橋良枝(前地域教育コーディネーター世話人)、佐藤正孝(前学校歯科医)、久保田恵美子、青柳まゆみ(前学校薬剤師)

〈教育総務課〉

## 第47回少年少女マラソン大会 参加者募集

**と き** 11月21日(日)※雨天など天候不順の場合は、12月5日(日)に延期、5日も天候不順の場合は中止。

**と ころ** 中央公園競技場及び公園周回コース

**費 用** 520円(ゼッケン代)

**対 象** 市内在住・在学で保護者の承諾が得られる小学3年生から6年生まで

**種 目**▷小学3・4年生 男子・女子の部…1,500m

▷小学5・6年生 男子・女子の部…2,100m

**申込み** 9月21日(火)から10月4日(月)の午後5時までに、市民総合体育館、文化スポーツ課、東部・西部出張所、動く市役所へ  
※申込書も同場所にあります。

**問合せ** (一社)小平市体育協会(市民総合体育館内) ☎042(349)1350

## 愛のチャイム 放送時刻を変更

10月から来年3月までの期間は、愛のチャイムの放送時刻が午後4時30分に、曲は「七つの子」になります。

愛のチャイムは、子どもたちの帰宅時間の目安をお知らせする目的で放送しています。

実際の帰宅時間は、各家庭で判断して、ご指導くださるようお願いいたします。

**問合せ** 地域学習支援課 ☎042(346)9574

## 教育委員会の行事

※主なものを掲載しています。また、日程等は変更になる場合があります。

月 日	行 事
9月 16日(木)	教育委員会定例会/市役所 505会議室
21日(火)	教育委員会学校訪問/学園東小、八小、上水中
29日(水)	図書館協議会/中央図書館
10月 7日(木)	教育委員会学校訪問/五小、九小、花南中
21日(木)	教育委員会定例会/市役所 505会議室 社会教育委員の会議/市役所 大会議室
11月 6日(土)	中央公民館サークルフェア(～11/7)
9日(火)	教育委員会学校訪問/十小、十四小、四中
10日(水)	青少年健全育成講演会/中央公民館 ホール
11日(木)	図書館協議会/中央図書館
18日(木)	教育委員会定例会/市役所 505会議室
21日(日)	第47回少年少女マラソン大会(予備日12月5日(日))
12月 10日(金)	教育委員会学校訪問/三小、十一小、鈴木小
14日(火)	公民館運営審議会/花小金井南公民館