



夏の日本海で地元の小学生と一緒に、海洋スポーツなどさまざまな体験をしてみませんか。

柏崎市・東村山市・なぎさ体験塾

申し込み 6月30日(金)まで(必着)に、往復はがき(1人1枚)の往信用裏面に住所、氏名(ふりがな)、学

対象 市内在住の小学5・6年生(健康で事前研修(7月30日)日)午前を含め全日程に参加できる方

市民体力測定会

Table with 3 columns: 開始時間, 対象, 内容. Details include times from 10:00 to 13:30 and 14:30 to 17:00, and activities like strength and endurance tests.

※受付は15分前から、時間は1時間程度。定員は各20人。

年に一度、ご自身の体力をチェックしてみませんか。終了後にアドバイスを受けられます。

市民体力測定会

化入スポーツ課へ(電話・電子メール可、先着順) ☎042(346)9612

講義と実技 ケガに負けない体幹力をつける

スポーツ中のケガを予防するためには、体幹の強化が重要です。適切なトレーニング方法を学び、タフな体幹をつくり、競技力を向上させましょう。

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 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。

バレーボール夏季大会(一般男女の部) (小平市バレーボール連盟) 7月9日(日) 午前9時から 体育館 1チーム3,000円

ミニバスケットボール教室 (小平市バスケットボール協会) 6月18日(日) 午前9時~正午 第九小学校体育館 市内在住・在学の小学生

ビームライフル射撃教室 (小平市ライフル射撃協会) 6月11日(日) 午後2時~4時15分 体育館 300円 市内在住・在勤・在学の小学4年生以上

春季シニアスポーツ大会 (小平ゲートゴルフクラブ) 6月19日(月) 午前9時~午後1時 ※雨天の場合、翌日に開催。

学校体育館スポーツ個人開放中止日 6月 三小...2日・4日・9日 四小...11日・18日 五小...25日 六小...4日・6日・20日 七小...13日~18日

Large table with 7 columns: イベント名, とき, ところ, 費用, 申込み・問合せ, 備考. Lists various community events like parties, performances, and sports.

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

Table for '市民無料相談' (Citizen Free Consultation) with columns for 相談名, 担当者, 相談日, 相談時間など. Lists services like legal, tax, and social welfare.

Table for '市民相談課' (Citizen Consultation Office) with columns for 相談名, 内容, 相談日時(祝日を除く), 問合せ. Lists services like family, childcare, and education.