

市民総合体育館が 開館20周年を迎えました

12月4日(日)は市民総合体育館へ



吉田健一さん



昭和60年の開館以来、市のスポーツ振興の拠点として広く市民の皆さんに親しまれてきた市民総合体育館が、今年20周年を迎えました。これを記念して、さまざまなイベントが実施されています。奮ってご参加ください。

だれでもフィットネス・デー 日程

時間	プログラム	内容
午前10時30分～11時15分	講演会 「不健康けずりのすすめ」	健康・体力づくりのためには個人の不健康な芽や小枝を落とすことが先決です。その方法を紹介します。講師 吉田健一さん(國學院大学名誉教授)
午前11時30分～午後0時15分	体操プログラム① リフレッシュ体操	音楽に合わせてリフレッシュしましょう。歩くテンポで行う簡単な有酸素運動です。 ※ 運動強度…ちょうど良い
午後1時～1時45分	体操プログラム② にこにこ体操	いろいろな曲を聴きながら、歌いながら心と体の凝りをほぐしましょう。運動の苦手な方にお勧めです。 ※ 運動強度…軽い
午後2時～3時	体操プログラム③ チャレンジ体操	汗をかいて有酸素能力をアップさせましょう。ダンスに近い表現やステップを楽しむ有酸素運動です。 ※ 運動強度…ややきつい
午前11時30分～午後3時	健康余裕度 測定コーナー	CMD(コンピューター・メディカル・ドクター)で、毎日のストレス、偏った食事、生活習慣の乱れから起こる心理面、肉体的疲労をチェックし健康余裕度を評価します。
午前11時30分～午後3時	家庭でもできる 運動体験コーナー	手軽に扱えるフィットネスグッズを使って、いつでも、どこでも簡単にできる運動を紹介します。

※体操プログラムに参加する方は、動きやすい服装で、室内用運動靴、水分補給用の水筒などを持参してください。

秋の小平グリーンロード ウォークと収穫祭

●小平グリーンロードウォーク
雨天実施
11月23日(水・祝)

●受付 午前9時30分～10時30分
花小金井駅南口広場

●コース 花小金井駅南口～狭山・境緑道～野火止用水～じょうすいこぼし～玉川上水緑道～中央公園 約14km

●費用 無料
●申込み 当日、会場へ

●収穫祭
11月23日(水・祝)
午前10時～午後2時
中央公園
内容 野菜直売、模擬

●主 催 小平市教育委員会
●申込み 当日、会場へ
●問合せ 市民総合体育館 ☎042(343)1611

●集 合 花小金井駅南口広場

●場 所 花小金井駅南口広場

●内 容 花小金井駅からたけのこ公園までの間の樹木に木製の名札をつけます
※小学4年生以下は年長者が同伴してください。

●主 催 小平市グリーンロード推進協議会、エコガイドネットワーク
●申込み 当日、集合場所へ
●問合せ 産業振興課 ☎042(346)9581

●第11回ソフト
バレエボール
フェスティバル
12月18日(日)
午前9時30分から
市民総合体育館
費用 1チーム1千円、

●ジュニアスキー
スクール
12月29日(木)～
31日(土) 2泊3日
午前6時、中央公

●木に名札をつけよう
樹葉から花や木の話を聞きながら、いっしょに作業しませんか。
12月3日(土)
午前10時～正午

いま、新たな出発のとき

成人式

新成人の皆さんの門出を祝って、成人式を開催します。第一部は式典、第二部は記念コンサートです。記念コンサートでは「音楽でふりかえる20年」と題して思い出に残るヒット曲を演奏します。指揮者の軽快なトークも楽しみながら懐かしい友人とのひとときを過ごしてみませんか。
とき 平成18年1月9日(月・祝) 午前11時～午後0時40分 午前10時開場
ところ ルネこだいら大ホール(車での来場は遠慮ください)
対 象 昭和60年4月2日から昭和61年4月1日まで生まれた市内在住の方
※以前小平市に住んでいた民館北側

●費用 3万2千円(小平市スキー連盟会員は3万1千円)
●対 象 市内在住または小平市スキー連盟会員で小学4年生から中学生までの方(初心者歓迎)
●定 員 38人
●内 容 基礎スキー講習会、ジュニアパジャマテスト
※内容は変更する場合があります。

●指導 小平市スキー連盟所属SAJ公認指導員ほか
●主 催 小平市スキー連盟
●申込み 11月25日(金)の午後7時から8時まで中央公民館で受付。以後は、所定の申込書に必要事項を記入し、体育協件事務局(市民総合体育館内)へ(先着順)
●申込み 1万円が必要で
●申込み後にキャンセル

●演奏者募集
小平青少年吹奏楽団では、成人式でいっしょに演奏してくれる新成人を募集します。
練習日 平成18年1月8日(日)(予定)
ところ ルネこだいら大ホール
●応募資格 市内在住で吹奏楽の経験がある新成人
※楽器をお持ちでない方は、ご相談ください。
●申込み 12月22日(木)までに、木下 ☎090(2330)7693

●希望する方は、問合せ先へ連絡してください。
●問合せ 生涯学習推進課 ☎042(346)9834

●方などで、成人式に出席を希望する方は、問合せ先へ連絡してください。

●臨時休業
定期メンテナンスのため臨時休業します。
●中央公園グラウンド
とき 11月28日(月)～12月2日(金)、平成18年1月30日(月)～2月3日(金)
●小川西グラウンド
とき 12月6日(火)
※雨天予備日は13日(火)。
●問合せ 体育課(市民総合体育館内) ☎042(343)1611

●陸上自衛隊
中央音楽隊
小平演奏会
とき 平成18年2月12日(日) 午後2時開演
ところ ルネこだいら大ホール
●費用 無料(要入場券)
●申込み 12月3日(土)まで(必着)に、往復はがきの往信用裏面に、住所、氏名、電話番号、希望人数(1枚で2人まで可)を、返信用表面に郵便番号、住所、氏名を記入のうえ、問合せ先へ(申込み多数の場合は抽選)
●記入漏れは、無効です。
●申込みは、1人1枚のみです。
●入場券の発送は1月中旬

●学校体育館スポーツ個人開放 日程
11・12月
開放日時 毎週火曜日 毎週金曜日 第1・2日曜日 第3・4日曜日
開放校 午後6時30分～8時30分 午前10時～正午
一 小 卓球
二 小 卓球
三 小 卓球
四 小 卓球
五 小 卓球
六 小 卓球
七 小 卓球

●中央公園・小川西グラウンド
臨時休業
定期メンテナンスのため臨時休業します。
●中央公園グラウンド
とき 11月28日(月)～12月2日(金)、平成18年1月30日(月)～2月3日(金)
●小川西グラウンド
とき 12月6日(火)
※雨天予備日は13日(火)。
●問合せ 体育課(市民総合体育館内) ☎042(343)1611

●陸上自衛隊
中央音楽隊
小平演奏会
とき 平成18年2月12日(日) 午後2時開演
ところ ルネこだいら大ホール
●費用 無料(要入場券)
●申込み 12月3日(土)まで(必着)に、往復はがきの往信用裏面に、住所、氏名、電話番号、希望人数(1枚で2人まで可)を、返信用表面に郵便番号、住所、氏名を記入のうえ、問合せ先へ(申込み多数の場合は抽選)
●記入漏れは、無効です。
●申込みは、1人1枚のみです。
●入場券の発送は1月中旬

●学校体育館スポーツ個人開放 日程
11・12月
開放日時 毎週火曜日 毎週金曜日 第1・2日曜日 第3・4日曜日
開放校 午後6時30分～8時30分 午前10時～正午
一 小 卓球
二 小 卓球
三 小 卓球
四 小 卓球
五 小 卓球
六 小 卓球
七 小 卓球

●中央公園・小川西グラウンド
臨時休業
定期メンテナンスのため臨時休業します。
●中央公園グラウンド
とき 11月28日(月)～12月2日(金)、平成18年1月30日(月)～2月3日(金)
●小川西グラウンド
とき 12月6日(火)
※雨天予備日は13日(火)。
●問合せ 体育課(市民総合体育館内) ☎042(343)1611

●陸上自衛隊
中央音楽隊
小平演奏会
とき 平成18年2月12日(日) 午後2時開演
ところ ルネこだいら大ホール
●費用 無料(要入場券)
●申込み 12月3日(土)まで(必着)に、往復はがきの往信用裏面に、住所、氏名、電話番号、希望人数(1枚で2人まで可)を、返信用表面に郵便番号、住所、氏名を記入のうえ、問合せ先へ(申込み多数の場合は抽選)
●記入漏れは、無効です。
●申込みは、1人1枚のみです。
●入場券の発送は1月中旬

●学校体育館スポーツ個人開放 日程
11・12月
開放日時 毎週火曜日 毎週金曜日 第1・2日曜日 第3・4日曜日
開放校 午後6時30分～8時30分 午前10時～正午
一 小 卓球
二 小 卓球
三 小 卓球
四 小 卓球
五 小 卓球
六 小 卓球
七 小 卓球

●中央公園・小川西グラウンド
臨時休業
定期メンテナンスのため臨時休業します。
●中央公園グラウンド
とき 11月28日(月)～12月2日(金)、平成18年1月30日(月)～2月3日(金)
●小川西グラウンド
とき 12月6日(火)
※雨天予備日は13日(火)。
●問合せ 体育課(市民総合体育館内) ☎042(343)1611

●陸上自衛隊
中央音楽隊
小平演奏会
とき 平成18年2月12日(日) 午後2時開演
ところ ルネこだいら大ホール
●費用 無料(要入場券)
●申込み 12月3日(土)まで(必着)に、往復はがきの往信用裏面に、住所、氏名、電話番号、希望人数(1枚で2人まで可)を、返信用表面に郵便番号、住所、氏名を記入のうえ、問合せ先へ(申込み多数の場合は抽選)
●記入漏れは、無効です。
●申込みは、1人1枚のみです。
●入場券の発送は1月中旬

●学校体育館スポーツ個人開放 日程
11・12月
開放日時 毎週火曜日 毎週金曜日 第1・2日曜日 第3・4日曜日
開放校 午後6時30分～8時30分 午前10時～正午
一 小 卓球
二 小 卓球
三 小 卓球
四 小 卓球
五 小 卓球
六 小 卓球
七 小 卓球

●中央公園・小川西グラウンド
臨時休業
定期メンテナンスのため臨時休業します。
●中央公園グラウンド
とき 11月28日(月)～12月2日(金)、平成18年1月30日(月)～2月3日(金)
●小川西グラウンド
とき 12月6日(火)
※雨天予備日は13日(火)。
●問合せ 体育課(市民総合体育館内) ☎042(343)1611

●陸上自衛隊
中央音楽隊
小平演奏会
とき 平成18年2月12日(日) 午後2時開演
ところ ルネこだいら大ホール
●費用 無料(要入場券)
●申込み 12月3日(土)まで(必着)に、往復はがきの往信用裏面に、住所、氏名、電話番号、希望人数(1枚で2人まで可)を、返信用表面に郵便番号、住所、氏名を記入のうえ、問合せ先へ(申込み多数の場合は抽選)
●記入漏れは、無効です。
●申込みは、1人1枚のみです。
●入場券の発送は1月中旬

●学校体育館スポーツ個人開放 日程
11・12月
開放日時 毎週火曜日 毎週金曜日 第1・2日曜日 第3・4日曜日
開放校 午後6時30分～8時30分 午前10時～正午
一 小 卓球
二 小 卓球
三 小 卓球
四 小 卓球
五 小 卓球
六 小 卓球
七 小 卓球

●中央公園・小川西グラウンド
臨時休業
定期メンテナンスのため臨時休業します。
●中央公園グラウンド
とき 11月28日(月)～12月2日(金)、平成18年1月30日(月)～2月3日(金)
●小川西グラウンド
とき 12月6日(火)
※雨天予備日は13日(火)。
●問合せ 体育課(市民総合体育館内) ☎042(343)1611

ギャラリー案内

●トールペイントプレジヤール作品展 11月30日(水)～12月4日(日) 午前10時～午後4時(12月4日は正午まで)。
☎大村042(566)6886

●市民総合体育館
定期利用団体
登録受付
対象 10人以上で定期的

●平成18年度
市民総合体育館
定期利用団体
登録受付
対象 10人以上で定期的

●利用する団体に
※構成員が10人以上(第2体育室は15人以上)で、市内に住所を有する方または市内に勤務する方が8割以上であること、過去3か月以上にわたり市内の団体として定期利用している実績があることなど、一定の条件がありますので、問い合わせください。
●申込み 12月2日(金)までに、所定の用紙(市民総合体育館にあります)に記入のうえ、市民総合体育館へ ☎042(343)1611

●自主事業案内
http://www.runekodaira.or.jp
と き 公演名 料金 入場券の発売日
2月5日(日) 第12回ルネこだいら新春能・狂言鑑賞会 解説付 託児付 全席指定 S席3,800円/A席3,000円 11月22日(火)から
①2月18日(土) ②2月19日(日) ルネこだいら名画シアター2006 全席自由(1日通し券) 前売券700円 好評発売中
①「銭形平次捕物控人肌蜘蛛」「赤穂浪士」
②「大江戸五人男」「旗本退屈男」 当日券800円
2月25日(土) 加藤登紀子コンサート2006 全席指定(発売初日は2枚まで) 6,000円 12月6日(火)から
3月9日(木) ベルリン・フィルハーモニー・ブラス・クインテット 全席指定 S席3,500円 A席3,000円/B席2,500円 好評発売中

●ルネこだいら ☎042(346)9000
※電話予約/午前9時～午後5時。窓口販売/午前9時～午後7時。
※発売初日は、電話がかかりにくくなる場合があります。また、発売初日で完売することがあります。
※ルネこだいらの会員は、一般発売日の前日に予約可。
※11月の休館日は28日(月)・29日(火)です。
※記名の予約は公演日の7日前までに幹アルファ・コーポレーション ☎0120(086)720(携帯不可)へ(記名料:0歳児…3,000円、1歳～小学3年生…2,000円)。
※ルネこだいらには、駐車場がありません(身体障がい者の方はあらかじめご連絡ください)。

●利用する団体に
※構成員が10人以上(第2体育室は15人以上)で、市内に住所を有する方または市内に勤務する方が8割以上であること、過去3か月以上にわたり市内の団体として定期利用している実績があることなど、一定の条件がありますので、問い合わせください。
●申込み 12月2日(金)までに、所定の用紙(市民総合体育館にあります)に記入のうえ、市民総合体育館へ ☎042(343)1611

●自主事業案内
http://www.runekodaira.or.jp
と き 公演名 料金 入場券の発売日
2月5日(日) 第12回ルネこだいら新春能・狂言鑑賞会 解説付 託児付 全席指定 S席3,800円/A席3,000円 11月22日(火)から
①2月18日(土) ②2月19日(日) ルネこだいら名画シアター2006 全席自由(1日通し券) 前売券700円 好評発売中
①「銭形平次捕物控人肌蜘蛛」「赤穂浪士」
②「大江戸五人男」「旗本退屈男」 当日券800円
2月25日(土) 加藤登紀子コンサート2006 全席指定(発売初日は2枚まで) 6,000円 12月6日(火)から
3月9日(木) ベルリン・フィルハーモニー・ブラス・クインテット 全席指定 S席3,500円 A席3,000円/B席2,500円 好評発売中

●ルネこだいら ☎042(346)9000
※電話予約/午前9時～午後5時。窓口販売/午前9時～午後7時。
※発売初日は、電話がかかりにくくなる場合があります。また、発売初日で完売することがあります。
※ルネこだいらの会員は、一般発売日の前日に予約可。
※11月の休館日は28日(月)・29日(火)です。
※記名の予約は公演日の7日前までに幹アルファ・コーポレーション ☎0120(086)720(携帯不可)へ(記名料:0歳児…3,000円、1歳～小学3年生…2,000円)。
※ルネこだいらには、駐車場がありません(身体障がい者の方はあらかじめご連絡ください)。