

# 第9回 ひとと男の健康まつり 呼吸法と気



田中幸夫さん

### 西野流呼吸法の話と体験学習

豊かな人生を送るため、自分の身体を見つめ、生命エネルギー(気)を養う呼吸法で、ストレスを解消し、健康で美しくなりたいませんか。

とき 9月3日(日)  
午後2時〜4時 1時30分

開場 中央公民館ホール  
費用 無料  
定員 60人

講師 田中幸夫さん(東京農工大学大学院助教・呼吸法インストラクター)  
※当日は、動きやすい服装、素足(靴下可)で実技を行います。

主 催 小平市女性のつどい、小平市  
申込み 当日、会場へ(先着順)  
問合せ 青少年男女平等課 ☎042(346)9618

## 市民体育祭

### 少年少女サッカー大会 (1・2年生の部)

とき 9月10日(日)  
17日(日)

※予備日は23日(土・祝)。  
ところ 中央公園グラウンドほか  
費用 3千円(代表者会議で集金)

対象 市内在住・在学の小学1・2年生  
主 管 小平市サッカー協会  
申込み 8月25日(金)までに、メンバー表を市民総合体育館へ

※代表者会議を、9月2日(土)の午後6時30分から、中央公民館で行います。  
問合せ 小川 ☎042(5

### みんなで楽しもう スポーツデー

とき 9月3日(日)  
午前10時〜午後4時  
ところ 市民総合体育館

種 目 ミニテニス、ネオテニス、ソフトバレー、ビーチボールバレー、ラージボール卓球、輪投げほか  
指導 小平市体育指導委員

※運動のできる服装で、上履きを持参してください。  
主 催 小平市教育委員会  
申込み 当日、会場へ  
問合せ 体育課 ☎042(343)1611

### 秋季市民卓球大会

とき 9月17日(日) 正午受付、午後0時30分から

費用 無料  
対象 市内在住・在学の小学生で、保護者が同伴でくる方

種 目 男女別シングルス  
◆一般の部  
とき 9月17日(日)  
午前9時から

費用 団体戦1チーム2千円、ダブルス戦1チーム1千円  
※登録者は、割引あり。  
対象 市内在住・在勤・在学の小学生以上(大学生の卓球部員を除く)

### 3B体操教室

とき 9月20日〜10月11日の水曜日 午前10時〜11時30分 全4回  
ところ 市民総合体育館

講師 日本3B体操協会  
定員 30人  
対象 市内在住・在勤の方



種 目 1部(上級者)、2部、3部(初心者)、壮年の部(50歳以上の希望者)、中学生以下男子・女子の部  
主 管 小平市バドミントン協会  
申込み 9月8日(金)の午後5時までに、費用を添えて、市民総合体育館へ  
問合せ 森田 ☎042(326)2678

### 市民総合体育館

とき 9月1日(金)の午後5時までに、費用を添えて、市民総合体育館へ  
問合せ 森田 ☎042(326)2678

種 目 市民総合体育館  
主 管 小平市卓球連盟  
申込み 9月1日(金)の午後5時までに、費用を添えて、市民総合体育館へ  
問合せ 森田 ☎042(326)2678

### バドミントン ダブルス大会

とき 9月18日(月・祝) 午前9時から  
ところ 市民総合体育館  
費用 一般1組2千円、中学生以下1組1千円  
対象 市内在住・在勤・在学・在クラブの方

### 小・中学生 親子卓球教室

とき 9月7日〜12月21日の木曜日 午後7時〜8時30分  
ところ 市民総合体育館

費用 月会費1千円  
対象 市内在住・在学の小学4年〜中学1年生とその保護者  
定員 20人  
主 催 小平市卓球連盟  
申込み 8月28日(月)まで

種 目 1部(上級者)、2部、3部(初心者)、壮年の部(50歳以上の希望者)、中学生以下男子・女子の部  
主 管 小平市バドミントン協会  
申込み 9月8日(金)の午後5時までに、費用を添えて、市民総合体育館へ  
問合せ 森田 ☎042(326)2678

### 秋季市民 テニス大会

日程 下表のとおり  
※予備日、残り試合は、プログラムに記載。  
※日程は、申込み数により変更する場合があります。  
費用 シングルス1千5百円(1人)、ダブルス2千5百円(1組)

対象 市内在住・在勤・在学の方  
※ベテランミックスは、平成18年12月31日現在、男女

公認指導者  
※運動のできる服装で、上履きを持参してください。  
主 催 小平市教育委員会  
申込み 8月22日(火)の午前9時から、体育課へ(〒187-0025 津田町一丁目1番1号 市民総合体育館内)へ(申込み多数の場合は抽選)  
※同伴する保護者で、卓球の指導を希望する場合は、その旨記入してください。

合気道長期教室  
とき 9月7日〜12月21日の木曜日 午後7時〜8時30分  
ところ 市民総合体育館  
費用 月会費1千円  
対象 市内在住・在学の小学4年〜中学1年生とその保護者  
定員 20人  
主 催 小平市卓球連盟  
申込み 8月28日(月)まで

### 花小金井武道館

とき 9月3日・17日の日曜日 午後7時〜8時30分  
ところ 花小金井武道館  
費用 無料  
※運動のできる服装で参加してください。

主 催 小平市合気道連盟  
申込み 篠 ☎042(462)3741

種 目 1部(上級者)、2部、3部(初心者)、壮年の部(50歳以上の希望者)、中学生以下男子・女子の部  
主 管 小平市バドミントン協会  
申込み 9月8日(金)の午後5時までに、費用を添えて、市民総合体育館へ  
問合せ 森田 ☎042(326)2678

### 柔道初心者短期教室

とき 9月3日・17日の日曜日 午後7時〜8時30分  
ところ 花小金井武道館  
費用 無料  
※運動のできる服装で参加してください。

主 催 小平市ラジ体操会連盟  
申込み 坂井 ☎042(343)4591

主 催 小平柔道会  
問合せ 田沼 ☎042(345)0858

主 催 小平柔道会  
問合せ 田沼 ☎042(345)0858

### ターゲット バードゴルフ 短期教室

とき 9月1日〜10月27日の水曜・金曜日 午前9時〜11時  
ところ 萩山公園グラウンド  
費用 月会費5百円(1日体験は無料)

主 催 小平市ラジ体操会連盟  
申込み 坂井 ☎042(343)4591

主 催 小平市ラジ体操会連盟  
申込み 坂井 ☎042(343)4591

### 学校体育館スポーツ個人開放 日程

9月  
毎週火曜日 毎週金曜日 第1・2日曜日 第3・4日曜日  
午後6時30分〜8時30分 午前10時〜正午

種 目 卓球、バドミントン、卓球、バドミントン、卓球、バドミントン、卓球、バドミントン、卓球、バドミントン

開放校 一 小、二 小、三 小、四 小、五 小、六 小、七 小

※8月は全校開放中止。  
※上履き持参。小学生以下は、保護者同伴。中学生は、火曜・金曜日は保護者同伴。

## ルネこだいら 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
9月18日(月・祝) 開演 午後2時	第13回ルネこだいら能・狂言鑑賞会 解説付 託児付 演目:狂言「悪太郎」シテ・三宅右近、能「楊貴妃」シテ・梅若六郎	全席指定 S席3,800円/A席3,000円	
10月15日(日) 開演 午後3時	ベートーヴェンとブラームスの恋文に寄せて 託児付 出演:ルイジ・ピオヴァーノ(チェロ)、森本レオ(朗読) ほか	全席指定 3,500円	
10月31日(火) 開演 午後3時・6時30分	松竹大歌舞伎 託児付 出演:松本幸四郎 演目:勸進帳 ほか	全席指定 S席6,000円 A席5,000円/B席3,000円	好評発売中
11月9日(木) 開演 午後7時	千住真理子 ヴァイオリン・リサイタル 託児付 出演:千住真理子(ヴァイオリン)、藤井一興(ピアノ)	全席指定 S席3,800円/A席3,300円	

●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。  
※8月の休館日は28日(月)・29日(火)です。

※託児の予約は公演日の7日前までに(朝)アルファ・コーポレーション ☎0120(086)720(携帯不可)へ(託児料: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)。