



自 転 車 シミュレータ体験

実際の交通状況を再現して、運転時の危険な場面を疑似体験しながら、交通ルールやマナーを安全に楽しく学べます。参加者には、交通安全グッズを差し上げます。

総合体育館 人気の4教室

シニアリズム体操教室

脳トレをしながら深呼吸やストレッチなどで、リズムに合わせて楽しく身体を動かします。

とき 2月1日、3月22日の水曜日 ①午後2時～3時、②午後3時15分～4時15分 各全8回

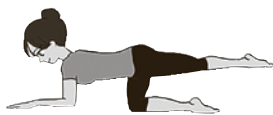
費用 4千円

対象 60歳以上の方 ※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、汗拭きタオル、飲み物を持参。

申込み 12月6日(火)の午前10時から12日(月)まで(必着)に、ホームページまたは往復はがきで教室名、希望時間(①・②)、住所、氏名、電話番号、年齢、性別を問合せ先へ(申込み多数の場合は抽選し、結果を全員に通知)

やさしいピラティス教室

ストレッチとインナーマッスルを使った筋トレで身体を鍛えます。



市役所食堂で限定販売 実りの小平産 冬野菜メニュー

市役所食堂では、季節の小平産野菜をふんだんに使用した、実りの冬野菜メニューを販売します。ぜひ旬のおいしさを味わってみませんか。

とき 12月15日(木) 午前10時から 市役所6階食堂 費用 5百70円

ボクシングエフサイズ教室

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。

申込み 12月6日(火)の午前10時から12日(月)まで(必着)に、ホームページまたは往復はがきで教室名、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、性別を問合せ先へ(申込み多数の場合は抽選し、結果を全員に通知)

とき 2月3日、3月24日の金曜日 ①午前9時～10時、②午前10時15分～11時15分、③午前11時30分～午後0時30分 各全8回

費用 4千円

対象 16歳以上の方 ※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、汗拭きタオル、飲み物を持参。

申込み 12月6日(火)の午前10時から12日(月)まで(必着)に、ホームページまたは往復はがきで教室名、ボクシングエフ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、性別を問合せ先へ(申込み多数の場合は抽選し、結果を全員に通知)



企画・協力 小平市農のあるまちづくり推進会議、JA東京むさし小平支店

申込み 当日、会場へ(先着順) 問合せ 産業振興課 ☎042(346)9533



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。

申込み 12月7日、3月14日の火曜日 ①午後2時～3時、②午後3時15分～4時15分 各全6回

費用 3千円

対象 16歳以上の方 ※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 12月6日(火)の午前10時から12日(月)まで(必着)に、ホームページまたは往復はがきで教室名、ヨガの経験の有無、希望時間(①・②)、住所、氏名、電話番号、年齢、性別を問合せ先へ(申込み多数の場合は抽選し、結果を全員に通知)

共通

市民総合体育館 定員 各40人 問合せ 小平市市民総合体育館 ☎025 津田町1丁目1番1号 ☎042(349)1350

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 内…内容 講…講師 申…申込み HP…ホームページ検索 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。

第59回市民スキー大会(小平市スキー連盟)

日 1月21日(土)・22日(日) 場 長野県菅平高原スキー場 費 1種目2,500円、ポール練習会500円 ※中学生以下はどちらも無料。口座振込。 対 市内在住・在勤・在学の方、小平市スキー連盟会員、小平市スキー連盟が認めた方 定 40人 種 回転(21日)、大回転(22日) 申 1月6日(金)までに、要項を確認のうえホームページへ 問 小平市スキー連盟 問 漆田 ☎080(5035)8631

ソフトバレーボールフェスティバル(小平市バレーボール連盟)

日 1月8日(日) 午前9時から 場 体育館 費 1チーム1,000円、個人参加300円(当日、会場で集金) 対 市内在住・在勤・在学の中学生以上 種 男女混合(男子2人まで)、女子 申 12月26日(月)までに、電子メールの件名に大会名、チーム名を明記のうえ問合せ先へ 問 柴宮 ☎080(4370)4838、kvlva.ladies@gmail.com

学校体育館スポーツ個人開放中止日

12月 三小…11日・25日 四小…4日・6日・25日 五小…13日 六小…4日・11日 七小…2日・6日・9日 ※12月27日(火)から1月5日(木)までは、全校で開放を中止しています。

市民水泳教室 ジュニア・成人・シルバー・夜間3か月教室(小平市水泳協会)

日 1月～3月教室(全8回) ①午前教室…火曜・水曜・木曜・金曜日 午前9時15分～11時、②午後教室…火曜・水曜日 午後2時～3時45分、③シルバー教室…木曜・金曜日 午後2時～3時45分、④夜間教室…火曜・水曜・金曜日 午後7時15分～9時、⑤ジュニア教室…火曜・水曜・木曜日1・2、金曜日1 ※1…午後4時15分～5時35分、2…午後5時10分～6時30分。 ※日程など、詳しくはホームページをご覧ください。 ※応募人数が少ない場合は、開催されないことがあります。 場 体育館温水プール 費 ①～④…1月1,760円、2・3月2,650円 ⑤…1月1,330円、2・3月2,000円 ※プール用マスク代として別途770円がかかります。 ※3か月分をまとめて口座振込。(水泳協会会員で、口座振替登録者は1か月ごとに口座振替) 対 市内在住・在勤・在学・近隣市在住の方(①・②16歳以上、③60歳以上、④中学生以上、⑤小学3年～6年生) 定 各若干名 問 健康維持、水泳を基礎から学びたい方、さらに上達したい方の練習 問 (公財)日本スポーツ協会公認水泳コーチ 申 12月5日(月)～11日(日)までに、ホームページへ(申込み多数の場合は抽選し、当選者へ12月14日(水)までにメールで通知) 問 小平市水泳協会 問 小平市水泳協会 ☎042(347)7319、kodairaswim@gmail.com

Table with 6 columns: イベント名, とき, ところ, 費用, 申込み・問合せ, 備考. Includes events like フレンドシップダンスの集い, 相続を争族にしないための遺言書講座, etc.

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

ご利用ください 市民無料相談 市民課市民相談担当

Table with 4 columns: 相談名, 担当者, 相談日, 相談時間など. Lists various consultation services like 法律相談, 相続相談, etc.

多摩六都科学館 大人向けプラネタリウム 星の和名

日本には、各地域に独自の星名伝承があります。星の和名とともに、四季の星々をご案内します。

とき 12月21日(水) 午後1時10分～1時55分 費用 観覧付入館券…大人1,040円、小人420円 対象 中学生以上 ※小学生以下は入場不可。 定員 234人 申込み 当日、インフォメーションへ(先着順) ※休館日など、詳しくはホームページをご覧ください。 問 多摩六都科学館 ☎042(469)6100

