

市民総合体育館 人気の4教室

ボクシングエクササイズ教室

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。

とき 9月11日、12月25日の月曜日(9月18日、10月2日・9日、11月6日、12月4日を除く) ①午後7時10分～7時55分、②午後8時5分～8時50分 各全11回

費用 5千500円

対象 16歳以上の方

※運動のできる服装で、室内用運動靴、タオル、飲み物を持参。

申込み 7月20日(木)の午前10時から24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、ボクシングエクササイズの経験の有無、希望時間(①・②)、住所、氏名(ふりがな)、電話番号(本人および緊急連絡先)、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)

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体を動かします。

とき 9月6日、12月20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16回

費用 8千円

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 7月20日(木)の午前10時から24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(ふりがな)、電話番号(本人および緊急連絡先)、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。

とき 9月5日、12月26日の火曜日(10月3日を除く) ①午後2時～3時、②午後3時15分～4時15分

費用 8千円

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 7月20日(木)の午前10時から24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(ふりがな)、電話番号(本人および緊急連絡先)、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)

水泳ワンポイントレッスン

レベルに応じた水泳のアドバイスを行います。初心者でも気軽に参加できるレッスンです。

とき 月曜・土曜日 午前9時15分～11時(第1月曜日、祝日を除く)

※受付は、10時50分まで。

ところ 市民総合体育館温水プール

対象 3歳以上の方

※小学3年生以下は、プール入場時に保護者の付き添いが必要。

内容 泳ぎ方のポイントや水中ウォーキングのアドバイス

主催 小平市体育協会、小平市

申込み 当日、プール利用券を購入

各全16回

費用 8千円

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 7月20日(木)の午前10時から24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(ふりがな)、電話番号(本人および緊急連絡先)、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)

◆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体を動かします。

とき 9月6日、12月20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16回

費用 8千円

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 7月20日(木)の午前10時から24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(ふりがな)、電話番号(本人および緊急連絡先)、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。

とき 9月5日、12月26日の火曜日(10月3日を除く) ①午後2時～3時、②午後3時15分～4時15分

費用 8千円

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 7月20日(木)の午前10時から24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(ふりがな)、電話番号(本人および緊急連絡先)、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

ところ 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 津田町一丁目1番1号 ☎042(349)1350

小平市国際交流協会

◆令和5年度 英会話教室(後期) 受講生を追加募集

5月から開講中の外国人講師による英会話教室の追加募集です。9月(後期)からの空きがあるクラスのみ募集します。授業は前期からの続きです。クラス編成、募集人数、費用など、詳しくはホームページをご覧ください。

ところ 学園西町地域センター3階

※駐車場はありません。

申込み 8月2日(水)から、電話



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)

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

目…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。

バドミントン市民体育祭 シングルス大会(一般)・中学生以下ダブルス大会(男・女) (小平市バドミントン協会)

日 8月27日(日) 場 体育館 費 一般1,000円、中学生以下500円

対 市内在住・在勤・在学・在クラブの方で、令和5年度の会員登録をしている方

種 一般男女…1～3部(3部は初級者および65歳以上の希望者)、中学生以下…男子・女子の部

申 ホームページを確認のうえ、8月11日(金・祝)の午後5時までに、体育館へ

HP 小平市バドミントン協会 久家 ☎042(342)7437 (火曜日を除く、午後5時以降)

アーチェリー初心者短期教室 (小平市アーチェリー連盟)

日 8月4日～25日の金曜日 午前9時～10時50分 全4回

場 体育館弓道場 費 2,000円(初回、会場で集金)

対 市内在住・在勤・在学の中学生～60歳代の方

※運動のできる服装で、上履きを持参。弓具の貸し出しあり。

定 若干名 日 7月30日(日)までに、電子メールで住所、氏名、年齢を問合せ先へ

問 羽鳥 ☎042(344)9224 (留守番電話)、landgarchery@gmail.com

学校体育館スポーツ個人開放中止日 7月 一小…21日・28日 二小…23日・30日 三小…23日 四小…30日 五小…23日・25日・30日 六小…25日 七小…21日・23日・25日・28日・30日

※8月は全校で個人開放を実施しません。

バウンドテニス ジュニア・親子初心者教室 (小平市バウンドテニス協会)

日 8月17日・24日の木曜日 午前9時～11時 全2回 場 体育館

対 市内在住の小学生～中学生

※小学生は保護者の同伴が必要、参加する小学生の兄弟の未就学児も参加可。

※運動のできる服装で、室内運動靴を持参。用具の貸し出しあり。初心者以外の方も参加可。

定 30人程度 内 初心者体験教室 場 日本バウンドテニス協会公認指導員

申 7月31日(月)までに、問合せ先へ

問 小平市バウンドテニス協会 ☎090(1885)9506、bound-tennis.kodaira@jcom.home.ne.jp

ジュニアカンフー夏季教室 (小平市武術太極拳連盟)

日 8月5日～26日の土曜日 午後4時30分～6時30分 場 体育館

対 市内在住・在学の未就学児～高校生

※運動に適した服装で上履きを持参。

定 20人 内 中国武術(カンフー)の体験学習 場 武田幸子(元全日本選手権チャンピオン)

申 各回の前日までに、問合せ先へ 問 島野 ☎080(7002)7971

イベント名	とき	ところ	費用	申込み・問合せ	備考
こだaira EMバンド第14回定期演奏会	8月12日(土)午後2時開演 1時30分開場	ルネこだaira中ホール	無料	山村 ☎080(5642)4195	
集まれ、発達障害の子どもたち	8月25日(金)午前10時～正午	中央公民館	1人600円	ナミズミ ☎090(3915)2587	まんまる会ホームページへ
こだaira 女声合唱団 第8回コンサート	8月26日(土)午後2時開演 1時30分開場	ルネこだaira中ホール	無料	鈴木 ☎090(6025)5846	発足20周年記念
団体名	活動日	ところ	会費	申込み・問合せ	備考
大沼水彩の会	第2・4火曜日午後1時～4時30分	大沼公民館	月2,000円	柳沢 ☎090(2436)5112	初心者可、見学可
いきいきバランスボール	第2・4土曜日	鈴木公民館	月1,200円	木島 ☎042(341)3365	見学無料、体験1回600円
水彩画 みずえ彩の会	第2・4水曜日午後1時～4時	花小金井北公民館	月2,000円	加藤 ☎042(332)2428	
エコー(ソロ、コーラス)	日曜日午前10時～正午	中央公民館、仲町公民館	月2,000円	牟田 ☎090(5422)5048	多少歌の経験のある方

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

相談名	担当者	相談日	相談時間など
法律相談	弁護士	8月10日(木)・17日(木)	・相談時間(予約制) 午後1時30分～4時30分 (1回30分以内)
税務相談	税理士	8月9日(水)	
交通事故相談	弁護士(交通事故専門)	8月1日(火)・15日(火)	
相続・暮らしの手続相談	行政書士	8月7日(月)	・対象 市内在住・在勤・在学の方
登記・成年後見相談	司法書士	8月8日(火)	・申込み(電話可、先着順) 7月21日(金)から 午前8時30分～午後5時 (相談日当日は正午まで。 土曜・日曜日、祝日を除く)
住宅・不動産相談	宅地建物取引士等	-	☎042(346)9508
年金・労務相談	社会保険労務士	8月2日(水)	※各相談についておひとり1年度3回までです。
行政相談	行政相談委員	8月18日(金)	
人権・身の上相談	人権擁護委員	8月18日(金)	
家庭相談	家庭相談員	8月21日(月)	
市民相談(市政など)	市職員	月曜～金曜日(祝日を除く)	午前8時30分～午後5時 ☎042(346)9508
消費生活相談	消費生活相談員	月曜～金曜日(祝日を除く)	午前9時～正午、午後1時～4時 ☎042(346)9550

地域宣伝隊コダレンジャー

ボランティアスタッフ募集

市が誇るご当地ヒーロー、地域宣伝隊コダレンジャーの運営ボランティアスタッフ募集の説明会を開催します。

とき 8月19日(土) 午後6時～7時

ところ 中央公民館講座室1

対象 小平とコダレンジャーが好きで、地域活動に関心がある方

※16歳未満の方は、保護者同伴で説明会に参加してください。

内容 コダレンジャーに関わる活動の補助(ヒーローショーなどの情報発信、イベント出演、音響や撮影など)

申込み 8月10日(木)までに、申込みフォーム(右上図QRコード)へ

※活動ブログ(右上図QRコード)では、普段の活動の様子を紹介しています。

問合せ こだaira観光まちづくり協会 ☎042(312)3954



申込みフォーム 活動ブログ