



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 1月14日、3月24日の火曜日(2月11日を除く) ①午後2時、②午後3時15分、③午後4時15分 各全10回

ところ 市民総合体育館

費用 5千円

対象 16歳以上の方

定員 各40人

※運動のできる服装で、ヨガマット、タオル、飲み物を持参。

申込み 12月10日(火)の午前10時から、参加時間(①・②)を小平市体育協会へ(電話可、先着順) ☎042(349)1350

やさしいピラティス教室

深呼吸をしながらゆつくりと体を動かす、体にやさしい運動教室です。

とき 1月17日、3月27日の金曜日

日(3月20日を除く) ①午前9時、②午前10時10分、③午前11時20分、午後0時20分 各全10回

※③は初心者向け。

ところ 市民総合体育館

費用 5千円

対象 16歳以上の方

定員 各45人

※運動のできる服装で、ヨガマット、タオル、飲み物を持参。

申込み 12月6日(金)の午前10時から、参加時間(①・③)を小平市体育協会へ(電話可、先着順) ☎042(349)1350

販売終了

新春門松ステッカー

毎年12月に市役所6階売店で販売していた東京のあすを創る協会の新春門松ステッカーは、販売を終了しました。今年以降の販売はありません。

問合せ 東京のあすを創る協会 ☎03(3272)0213、地域学習支援課 ☎042(346)9574

消費生活センター

お申し込み商品が定期購入に。解約しにくいインターネット通販にご注意

▽例 スマートフォンで「お試し価格100円」という美容液の広告を見つけたら、1回だけ試すつもりで購入した。商品はすぐに届いたが、2週間後にもまた同じ商品が届いた。おかしいと思い販売会社のサポートセンターに電話したが、何回かけても混み合っていて電話がつかない。解約の申し出は電話でしか受け付けられないので、解約もできない。

▽相談員からのアドバイス

お試し価格の商品を1回限りで注文したつもりが、継続的に商品が届く定期購入だったという相談

消費生活センター

受付時間 平日の午前9時～正午、午後1時～4時 電話番号 042(346)9550

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 内…内容 種…種目 講…講師 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。

市民体育祭 少女フットサル大会 (小平市サッカー協会)

日 1月13日(月・祝) 場 市内小学校校庭 費 1チーム4,000円 対 市内在住・在学の女子小学生で構成されたチーム・協会登録チーム 内 総当たりリーグ戦 種 5人制フットサル 申 問合せ先へ(電子メール可) ※代表者会議の日程など、詳しくはお問い合わせください。 問 大塚 ☎042(344)8233、✉fumi1948@gmail.com

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)

日 12月15日(日) 午前9時30分～正午 場 小平第六小学校体育館 ※車で来校はご遠慮ください。 対 市内在住・在学の小学生 内 パス、ドリブル、シュートなどの基礎練習 講 千葉司(ブリッツバスケットボールアカデミー) 申 当日、午前9時15分から会場へ 問 尾辻 ☎042(401)7647

合気道長期教室 (小平市合気道連盟)

日 ①木曜日 午後7時～9時、②土曜日 午前11時～午後1時、③金曜日 午後7時5分～9時、④日曜日 午後4時30分～7時 場 ①・②花小金井武道館、③・④体育館 費 入会費5,000円、会費一般部(中学生～成人)月3,500円、少年部(4歳児～小学6年生)月3,000円 対 市内在住・在勤・在学で4歳以上の方 申 当日、会場へ 問 衣笠 ☎090(1702)3865

ビームライフル射撃体験教室 (小平市ライフル射撃協会)

日 12月8日(日) 午前10時～午後3時30分 場 体育館 費 300円 対 市内在住・在勤・在学で小学4年生以上の方 ※運動のできる服装で、上履きを持参。 申 当日、会場へ 問 鈴木 ☎090(7903)7247

学校体育館スポーツ個人開放中止日

12月 一小…6日 三小…15日・17日・20日・22日・24日 四小…1日・13日 六小…1日 七小…22日

Table with 7 columns: イベント名, とき, ところ, 費用, 申込み・問合せ, 備考. Includes events like Christmas parties, music lessons, and sports clubs.

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 legal, tax, and social security.

ランニング教室

これからランニングを始めようと思っている方からフルマラソン完走を目指している方までを対象に、正しいフォームやトレーニング方法を学びます。けがをしない正しいフォームを身につけませんか。

とき 1月18日・25日の土曜日 午前10時～正午 ※各回、同じ内容です。

ところ 元氣村おがわ東屋外広場(雨天の場合は屋内広場)

対象 市内在住・在勤・在学の20歳以上の方 定員 各40人

※動きやすい服装でランニングシューズ、室内運動靴、タオル、飲み物を持参。

申込み 12月5日(木)の午前9時から、住所、氏名、電話番号、性別、年齢、参加希望日(18日・25日・どちらでもよい)を問合せ先へ(電話・ファクシミリ・電子メール可、先着順)

問合せ 文化スポーツ課 ☎042(346)9612、FAX042(346)9575、✉cdc0020@city.kodaira.lg.jp

