

スポーツ

スポーツセンター 全館利用中止のお知らせ

9月28日(金)は施設点検のため、全館終日利用できません。屋外施設の受付時間は午前9時～午後5時です。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。
詳しくは同センター☎470・7900へ。

ニュースポーツデー

スポーツ推進委員会

【日時】9月8日(土) 午前10時～午後4時
【会場】スポーツセンター
【内容】ミニテニス、ネオテニス、ソフトバレーボール、ユニカール、ラージボール卓球、スカットボール、ネオホッケー
【費用】1000円
【持ち物】上履き



当日直接会場へ。詳しくは生涯学習課スポーツ振興係☎470・7784へ。

図書館へ行こう

図書館公式ツイッターの案内

市では、ツイッターで、図書館の利用案内や、学習室の開室状況、イベントなどを紹介しています。
アカウント名は「higashikurume」です。
詳しくは中央図書館☎475・4646へ。

9月の図書館休館日と臨時休館のお知らせ

9月7日(金)・14日(金)は、全館休館です。
また、9月18日(火)は、図書館蔵書管理システムの更新作業などを行うため、中央・滝山・ひばりが丘・東部の各図書館を臨時休館します。また、



10月1日(月) 午前9時から、全館で通常通り開館します。図書館ホームページは、同日午前10時からご覧いただけます。
ご理解とご協力をお願いします。詳しくは中央図書館☎475・4646へ。

都シニアスポーツ振興事業 ターゲットバードゴルフ体験教室

ゴルフクラブ1本で18ホールを回るミニゴルフです。シニアの健康維持・増進に最適なスポーツです。初めての方も気軽に参加ください。
【日時】9月25日、10月2日

9日のいずれも火曜日、午前9時～正午
【会場】滝山球場
【対象】60歳以上の方
【費用】無料
【注意】用具の貸し出しあり

誰でもエアロビクス教室

リズムに合わせて楽しみながら身体を動かし、いい汗を流して、運動不足の解消と体力アップをしましょう。
【日時】全10回。10月2日～12月4日の毎週火曜日、午前9時半～10時半(予備日は12月11日)

【会場】スポーツセンター
【対象】市内在住・在勤で18歳以上の方(高校生不可)
【定員】30人(応募者多数の場合は抽選)
【費用】3500円(傷害保険代など)

秋季バスケットボール大会

【日時】10月6日(土)・20日(土)のいずれも午前9時～午後6時50分
【会場】スポーツセンター
【対象】市内在住・在勤で18歳以上の方(高校生不可)で編成されたチーム
【参加費】1チーム5000円

第91回市民テニス大会

【日程・種目】①男子ダブルス1・2部、女子ダブルス1・2部②壮年ダブルスA(男性50歳以上、女性40歳以上)、壮年ダブルスB(男性65歳以上、女性55歳以上)③10月21日(日) 予備日は28日
【会場】市内各テニスコート
【対象】市内在住・在勤・在学・在学以上の方
【費用】1ペア2000円
【注意】エントリー後のメンバー変更や参加費の返金はできません
【主催】市テニス連盟
【その他】試合時間・会場などは、後日郵送するドロー表をご覧ください

はつらつ体操教室

全身のストレッチ、チューブやミニボールを使用した簡単な筋力トレーニングを行います。
【日時】10月10日(水)・12日(金)・17日(水)・19日(金)

(金)のいずれも午後0時40分～1時20分
【会場】スポーツセンター
【対象】60歳以上の方
【定員】各回先着10人
【費用】1回500円(施設使用料を含む)



第4回フィットネスウォーキング 参加者を募集します

ただ歩いているだけではつまらない。専門家による講義と実技の指導を屋内と屋外で行います(雨天の場合は屋内のみ)。参加費あり。
【日時】10月13日(土) 午後1時～4時(予定。0時30分から受け付け)

【会場】スポーツセンター他
【対象】市内在住・在勤・在学の方
【定員】先着60人
【費用】無料
【持ち物】室内履き、飲み物
【その他】運動靴、運動ができる服装

申し込みは10月12日(金)正午までに、「フィットネスウォーキング希望」と明記し、参加者全員の氏名・住所・電話番号、在勤・在学の方は勤務先・学校名を記入の上、フックス(470・7811)で送信、電話(470・7784)または直接生涯学習課(市役所6階)へ。詳しくは同課スポーツ振興係へ。

第92回 ソフトテニス市民大会

【日時・会場】9月8日(土)が「中学生の部」予備日は9月29日、市立滝山コートで。10月21日(日)が「一般の部」(予備日は10月28日、市立コート)で、いずれも8時半から
【内容】種目Ⅱ一般の部が男子の部、女子の部、壮年(45才以上の男子、壮年ミックス)の部
【対象者】市内在住・在勤・在学・在クラブの方
【参加費】1チーム1000円、中学生は500円
【主催】市ソフトテニス連盟
申し込みは、10月13日(土) 75・8279へ。



までに(必着、はがきに住所氏名、年齢、電話番号、参加種目を記入の上、〒200310033、滝山1ノ6ノ13、井部誠一宛て郵送を。詳しくは同連盟・井部☎475・8279へ。

カラーせっけんと ミニ入浴剤を作ろう講座

現在の心理状況を色彩によつて解説します。選んだ色のせっけんとミニ入浴剤を製作します。
【日時】10月27日(土) 午前10時半から午後1時から(いずれも15分前から受け付け)

【会場】生涯学習センター創
【対象】高校生以上の方
【定員】各回先着15人
【講師】カラーアドバイザーの齋藤瞳氏とソープインスト

ラクターの加藤あゆ氏
【費用】2300円(材料費・消費税を含む)
申し込みと詳しくは9月2日(日)午前9時から電話(473・7811)または直接同センター(9月25日(火)、10月22日(月)を除く平日の午前9時～午後8時半)へ。