

10月6日・7日 健康フェスティバル 2001

保谷保健福祉総合センター、スポーツセンターを会場に、市民の皆さんの健康づくりに役立つ情報の提供や催しものを行います。参加費は無料です。

体を動かそう

とき 10月6日(土)・7日(日)

ところ スポーツセンター、テニスコート

- ▷申込 スポーツの催しは、事前に申し込みが必要です。スポーツセンター、総合体育館、市役所、公民館等にある所定の用紙に記入し、スポーツセンターに持参または郵送、ファクスしてください。
- ▷受付 10月3日(水)までに申し込み順。郵送の場合は必着
- ▷持ち物 センターでの催しには、体育館ばきをお持ちください。問合せ 西東京市スポーツセンター 〒202-8555中町1-5-1 ☎0424-25-0505 0424-25-0606

| 第1 体育室 | |
|--|--|
| エアロビクス 午前9時50分~11時20分、午後6時30分~8時 高校生以上で運動可能な方 各回80人 | 親子フリースペース&情報コーナー 正午~午後5時(情報午後2時10分~2時20分)おおむね幼児~児童とその保護者 体育室を開放します 情報コーナーはゲーム等の情報を提供します |
| 第2 体育室 | |
| ストレッチ 午前9時10分~9時40分、正午~0時30分 高校生以上で運動可能な方 各回30人 | 健身球体操 午後1時~2時 18歳以上の運動可能な方 30人 健身球というボールでツボを刺激しながらの軽い運動 |
| 親子ピクス 午後3時~4時 2歳~低学年の小学生とその保護者 30組 親子でリズムに合わせ踊りましょう | ラテンエアロビクス 午後4時30分~6時 高校生以上の運動可能な方 40人 ラテンのリズムと情熱的な振り付け |
| アロマリラクゼーション 午後7時~8時30分 女性 30人 心身ともにリラックスしていきます | スポーツマッサージ(10月7日) 午後6時~8時45分 高校生以上の運動可能な方 30人 運動後の疲労回復などに向いています |
| プール | |
| 水中ウォーキング 午前11時~0時30分、午後1時~2時30分 中高年の方 各回30人 泳げない方でも大丈夫です | 障害者水泳(10月7日) 午前10時~11時30分 18歳以上の障害をお持ちの方 15人(肢体不自由者4人を含む) 水を楽しみましょう |
| アクアビクス 午後3時~4時30分、午後5時~6時30分 高校生以上の運動可能な方 各回30人 | |
| トレーニング室 10月6日、7日両日開催! | |
| ペットボトルエクササイズ 高校生以上の運動可能な方 10人 自宅でも手軽に行えるペットボトルを使った運動を紹介 | 初心者講習 午後1時30分~3時30分 高校生以上の運動可能な方 30人 トレーニングルームを初めて使用される方にマシンの使用方法などを説明します |
| テニスコート | |
| ワンポイントレッスン(硬式テニス)午前10時~正午 中・上級の方 30人 | |

自分の体を知ろう

とき 10月7日(日) ところ スポーツセンター

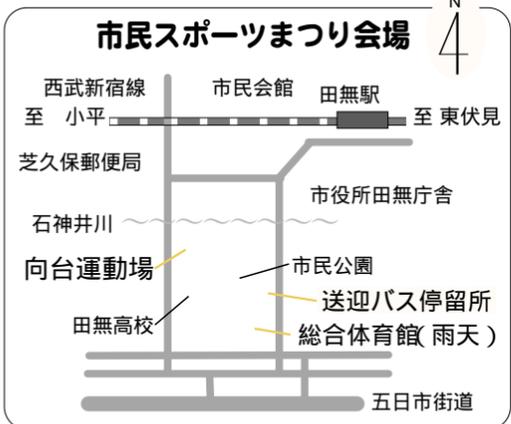
| | |
|--|--------------------------|
| スポーツセンター | センターでの催しには体育館ばきを持参してください |
| スポーツセンター各種測定 身長・体重・体脂肪・肺活量・血圧などの測定 ▷受付 午前9時~正午、午後1時~3時 ▷申込 当日受け付け 問合せ スポーツセンター(☎25-0505) | |
| 体力テスト 握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳び、開眼片足立ち、急歩またはシャトルラン、10m障害歩行、6分間歩行を総合判定します。テストの前に、医師による検診と準備体操をします。 ▷受付 午前10時~11時30分、午後1時~2時30分 ▷対象 市内在住、在勤、在学者 ▷申込 当日受け付け ▷持参するもの 体育館ばき ▷協力 体育指導委員 問合せ 社会教育課(保谷庁舎☎内線2714) | |
| 健康改革プログラム スポーツセンター各種測定と体力テストの結果をふまえての、栄養・運動相談です。栄養士、スポーツセンターのスポーツ指導員がアドバイスします。 ▷受付 午前9時~午後3時 ▷対象 測定と体力テストを両方受けられる方で、30歳以上の方 ▷定員 30人(応募者多数の場合は、抽選) ▷申込 官製はがきに住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入し、「健康改革プログラム参加希望」と明記のうえ、スポーツセンター 〒202-8555 中町1-5-1 ☎25-0606 へ 郵送またはファクスでお送りください。10月3日(水)必着 問合せ スポーツセンター(☎25-0505) | |

健康づくりのつどい

とき 10月7日(日) ところ 保谷保健福祉総合センター

| 保谷保健福祉総合センター | | | |
|--|--|----|---|
| 特に時間の表記をしていない催しものの受け付け時間は、午前10時~正午と午後1時~3時です。当日受け付けでお申し込みください。 | | | |
| 1階 | ・ペットの相談コーナー ・犬の模範演技 午後0時30分~ ・薬物乱用防止コーナー | 3階 | ・歯の保健衛生コーナー (相談など) ・子育て相談コーナー |
| 2階 | ・講座 「生活に香りをとりいれて」 午前10時30分~、 午後1時30分~ 午前、午後各回先着30人 | 6階 | ・医療相談コーナー ・薬の相談コーナー ・救急コーナー (応急処置の紹介) ・栄養改善コーナー (展示と相談) ■骨密度測定コーナー 午前、午後各回50人(先着順) |
| 問合せ 健康推進課(保谷庁舎☎内線2361) | | | |

チャレンジコーナー 記録にチャレンジするコーナーです。握力、縄跳び、フラフープ、片足立ち、一輪車ほかお楽しみ抽選タイム プログラムの抽選番号による大抽選会
フリーマーケット
イベントコーナー ミニSL列車
葵なおきと西東京音頭を歌って踊るミニコンサート、西東京演歌の女王・紅やすこのミニコンサート、保谷和太鼓の演奏、ノーマッシュの西東京音頭
申込 当日、直接会場で受け付けます。お楽しみ抽選券の付いたプログラムをお渡しします。
雨天の場合は、隣接の総合体育館で行います。催しもの内容の一部変更があります。
市民スポーツまつり実行委員事務局 社会教育課(保谷庁舎☎内線2714、2715)、実行委員長・鶴田(☎61-0317)



とき 10月8日(体育の日) 午前9時20分
午後4時
ところ 向台運動場・公園グラウンド(向台五丁目) 田無駅から徒歩約20分です。交通機関 当日運行する市民送迎バスをご利用ください。
ルート: 保谷庁舎、田無庁舎、向台運動場(会場)。このルートを一本のバスが往復
運行時刻: 午前8時、午後5時(始発は保谷庁舎発午前8時、会場バス停留所発午前8時30分。それ以降1時間おきに1本。)
当日の催し
競技 パン食い競争、障害物競走、宝さがし(幼児対象)、50メートルリレー(小学生の部)、中学生の部、一般の部、大縄跳び、大綱引き(小学生の部、一般の部)、親子混合リレー(小学生1~3年生の部、小学生4~6年生の部)

西東京市誕生記念
市民スポーツまつり
西東京市民みんなの大運動会
子どもも、大人も市民の方ならどなたでも参加できます。参加賞も多数用意!