

第5回 西東京市総合体育大会

総合開会式 8月21日(日)午前8時30分～
スポーツセンター第1体育室

西東京市総合体育大会が開催されます。各種目の申込方法などは下表をご覧ください(会場・種別等詳しくは、各問い合せ先へ)。総合開会式に参加する方は、室内用運動靴をご持参ください。参加資格は、原則市内在住・在勤・在学の方(種目によって異なる場合があります)。

〒202-8555西東京市中町1-5-1 (財)西東京市文化・スポーツ振興財団/スポーツセンター内 第5回西東京市総合体育大会事務局 ☎25-0505

種目	とき	申込期限等	問合せ
軟式野球	8月21日(日)～	締め切り済 詳細は右へ	篠宮☎63-1674
剣道	9月23日(祝)	8月28日(日)	伊藤☎24-5880
柔道	12月11日(日)	11月18日(金)	吉本☎65-5811
弓道	9月19日(祝)	当日午前10時高校生以上	田島☎62-7471
水泳	9月25日(日)	7月11日(月)～9月4日(日)	小林☎63-1767
ソフトテニス	9月11日(日)	8月24日(水)午後4時	瀧島☎25-4141
卓球	9月11日(日) (ダブルス団体)	8月5日(金)午後4時	小林☎53-1818
	10月23日(日) (シングル個人戦ほか)	9月30日(金)午後4時	
民謡舞踊	10月23日(日)	8月31日(水)	尾林☎65-4488
バドミントン	9月4日(日) (小学校4～6年生)	8月22日(月)	雲野☎23-0637 姉松☎63-6334
	9月25日(日) (壮年の部・中学生の部)	9月12日(月)	
	10月16日(日) (高校一般男子・女子部)	10月3日(月)	
空手	10月30日(日)	10月7日(金)	中根☎62-1956
陸上競技	8月21日(日)	8月4日(水)午後4時	栗村☎22-6323
バレーボール	8月21日(日) 8月28日(日)	一般(6人制)7月22日(金)午後4時、家庭婦人(9人制)8月1日(水)午後7時18歳以上	岡村☎25-7879
ソフトボール	9月4日(日)～一般 11月3日(祝) 高校生女子	8月21日(日)午後7時 田無庁舎202・203会議室で 申込受付	吉田☎61-9178 渡邊☎23-9521

種目	とき	申込期限等	問合せ
バスケットボール	10月30日、11月6日・13日・27日(日)	9月4日(日)午後4時 高校生以上	久保田☎62-1011 夜6時以降
サッカー	8月28日(日)～9月 の日曜日・祝日	7月25日(日)必着 高校生または16歳以上	辻☎090-1420-8374
少林寺拳法	9月23日(祝)	8月15日(月)午後4時	岡村☎22-1215
ハイキング (ラジオ体操)	10月1日(土) 小雨決行	9月1日(日)受付開始 思索 の森天王山～羊山公園 中学生以上100人	谷戸☎22-4061
ゲートボール	10月13日(木)	9月10日(日)午後4時	中村☎65-1646
硬式テニス	9月25日(日)	9月16日(金) 15歳以上	清水☎23-1350
太極拳	10月9日(日)	10月7日(金)	金子☎61-6923 石井☎62-6523
社交ダンス	10月16日(日)	当日受付	内山☎21-4159
グラウンドゴルフ	10月30日(日)	9月20日(火)までに右記へ 電話してください。	西潟☎61-7058 的場☎62-0410
トライアスロン	9月17日(土)	8月31日(水) 15歳以上	事務局☎68-3513
山岳連盟ハイキング (高山不動尊)	10月2日(日)	8月20日(土)～31日(水)往復 はがきで、住所・氏名・電 話番号・年齢を明記し、上 記事務局へ。定員40人	笛田☎21-2453

スキー・アーチェリー・剣道・ダンススポーツ・ターゲットバードゴルフ・ゴルフ・合気道・ウォーキング(笛吹峠)は9月15日号市報で詳細をお知らせします。

総合体育大会の詳細情報は、各問い合せ先か、スポーツセンターのホームページをご覧ください。
ホームページ<http://www.nishitokyo.or.jp/sportscenter>

文化・スポーツ情報

保谷こもれびホール ☎0424-21-1919 ☎0424-38-7676
ホームページ <http://www.nishitokyo.or.jp/komorebi/>

公演日	公演名	前売り・料金等	開演	場所
7/16(土)	中村善郎ボサノヴァライブ	一般3,000円 ㊟	18:00	S
8/12(金)	風の旋律 サックスとピアノの対話	一般2,000円 全席指定 ㊟	19:00	S
8/15(月)	バリ島ガムラン&ダンスカンパニー スマダニ 東京公演	一般3,500円、4歳～高校生2,500円 全席指定 ㊟	19:00	M
8/28(日)	大陸遠望～京劇・雑技・二胡・揚琴による中国芸術の粋～	一般2,000円、小学生1,000円 ㊟	14:00	M
9/9(金)	マリオネットライブ2005	一般3,000円 ㊟	19:00	S
9/11(日)	菅原洋一コンサートwith園まり	一般S席5,000円、A席4,500円㊟	15:00	M
9/22(木)～10/20(木)	チェンバロ講座VOL.4(毎週木曜日全5回) ルネサンス、バロック、そして古典派	全5回通し券4,000円、1回券1,000円 ㊟	19:00	M
10/14(金)	Shake CHA-z 雷～いかずち～	一般3,000円㊟ 8/5(金)発売	19:00	S
10/21(金)	春風亭小朝独演会	一般3,000円 ㊟	18:30	M

Mはメインホール、Sは小ホールの略 ㊟マークは、こもれび友の会会員割引適用

おしゃれの集中講座 ～色とメイク～

とき 第1回...9月11日(日) 第2回...18日(日) 第3回...25日(日)
午後1時～ 午後3時～(2クラス)
ところ こもれびホール会議室
対象 高校生以上
定員 28人(多数の場合抽選)
内容 第1回...似合う色の分類と見分け方 第2回...個人ごとの似合う色のパーソナル診断 第3回...似合うメイク、洋服の色のアドバイス
講師 長谷川美代子さん
受講料 12,000円
申込 希望クラス(または)・名前(ふりがな)・郵便番号・住所・電話番号・年齢・職業を明記し、8月22日(日)必着)までにはがきかファクスで「おしゃれ集中講座係」へ
問合せ こもれびホール ☎21-1919、☎38-7676

健康体操教室変更のお知らせ

武道場で開催していた健康体操教室の開催時間、開催場所は9月から下記に変更になります。
開催場所 スポーツセンター第2体育室
開催時間 午前9時～10時
受付時間 午前8時45分～9時
受付場所 1階受付カウンター
「ビギナー」の受付時間と重なるため、入金する際には「健康体操」と教えてください。

「第5回・西東京市少年野球大会参加チーム」募集

とき 9月23日(祝)・25日(日)、10月2日(日)・9日(日)・16日(日)(予備日含む)
ところ ひばりが丘・北原運動場等
参加資格 小学校4年生以上の市内在住・在学者で、1チーム10人以上20人以内、リトル・ポニーの各リーグに参加のないチーム
スポーツ保険に加入していること
申込 所定の用紙で、8月28日(日)までにスポーツセンターへ
代表者会・抽選会 9月4日(日)午後6時
スポーツセンター会議室

(財)西東京市文化・スポーツ振興財団 〒202-8555西東京市中町1-5-1

スポーツセンター ☎0424-25-0505 ☎0424-25-0606
ホームページ <http://www.nishitokyo.or.jp/sportscenter/>

教室

▷対象 18歳以上の運動可能な方。応募者多数の場合は、初心者優先し、その他の方については抽選とします。▷申込方法 往復はがきに住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・教室、コース名・教室参加経験の有無および回数を明記し、上記スポーツセンターへ8月24日(水)までに郵送(必着)。
ホムペジから申し込みができます。締め切りは、同日午後3時です。

教室名	とき・定員	場所	参加費	
初心者水泳月曜コース	9/5～12/5 毎週月曜日 全12回 10:50～12:20 定員30人	スポーツセンター温水プール	4800円	
初心者水泳木曜コース	9/8～12/1 毎週木曜日 全12回 19:00～20:30 定員30人			
中級水泳教室 (25m以上泳げる方対象)	9/13～11/29 第2・4・5火曜日 全7回 18:50～20:30 定員30人		2800円	
水中ウォーキング	9/13～11/22 第2・4火曜日 全6回 13:50～14:50 定員30人		2400円	
アクアエクササイズ Aコース(65歳以下の方)	9/7～11/30 毎週水曜日 全12回 9:50～10:50 定員30人		4800円	
アクアエクササイズ Bコース(65歳以下の方)	9/5～12/5 毎週月曜日 全12回 9:50～10:50 定員30人			
アクアエクササイズ シルバ ーコース(65歳以上の方)	9/7～11/30 毎週水曜日 全12回 10:50～11:50 定員30人			
幼児水泳教室 (平成11年4月2日～平成13年4月1日生まれの幼児対象)	9/9～11/18 毎週金曜日 全10回 14:50～15:50 15:50～16:50 定員各20人		4000円	
プライソシルバークラス コース(65歳以上の方)	9/5～12/5 毎週月曜日 全12回 9:15～10:15 定員25人		プライソ田無	4800円
プライソシルバークラス コース(65歳以上の方)	9/8～12/1 毎週木曜日 全12回 9:15～10:15 定員25人		スポーツセンター第2体育室	3600円
ソフトエアロビクス	9/8～12/1 毎週木曜日 全12回 19:00～20:30 定員50人			
ラテンエアロビクス	9/7～11/30 毎週水曜日 全12回 15:15～16:15 定員40人	武道場	1800円	
フィットネスボクシング	9/10～12/3 毎週土曜日 全12回 13:15～14:45 定員50人			
ヨーガ式健康体操	9/7～11/30 毎週水曜日 全12回 10:00～11:30 定員50人			
ボールエクササイズ	9/7～11/30 毎週水曜日 全12回 13:15～14:45 定員25人	総合体育館	1800円	
トータルエアロビクス	9/10～11/26 毎週土曜日 全12回 13:00～14:30 定員40人			
ボールエクササイズ	9/5～12/5 毎週月曜日 全12回 13:30～15:00 定員25人	総合体育館	1800円	
巡回体操教室	向台シェイプアップ 9/14～12/7 毎週水曜日 全12回 9:30～10:30 定員80人 向台健康体操 9/14～12/7 毎週水曜日 全12回 10:45～11:45 定員80人			

教室の開催日...祝日等はお休みとなります。(スポーツセンターのみ10月1日はお休みです)