

催し

♣みどりの散策路めぐり

5月は、保谷駅南口よりの「木もれ日の道コース(約2.5km)めぐり」を開催します。

みなさんの参加をお待ちしています。

とき 5月24日(水) 雨天の場合は中止

集合 保谷駅改札口前(午前10時現地集合)

解散 保谷庁舎(正午頃予定)

コース 保谷駅南口 文理台公園 碧山森緑地保全地域 保谷庁舎 持ち物 水筒・雨具 公園緑地課(☎☎内線2432)

♣お母さんと子どものおはなし会

「絵本と語りの会」による0歳から4歳ぐらゐまでを対象にした小さなおはなし会です。泣いても大丈夫!手遊び、よみきかせなどを、お母さんのおひざの上でどうぞ。

とき 5月26日(金)午前11時から

ところ 谷戸図書館 谷戸図書館(☎421-4545)

♣子育て連続講座 親子で楽しむわらべうた

わらべうた遊びや、絵本の読み聞かせを通して、子どもとともに

育ち合い、子育ての楽しさを共感しあいませんか。

とき 6月13日、7月11日、8月8日、9月12日、10月17日、11月14日、12月12日の各火曜日午前10時45分~11時30分

ところ コール田無

対象 市内在住で子育てがはじめての方(6月1日現在0歳児の保護者)可能な限り7回連続で参加ができる方

定員 15組

講師 服部雅子さん(保谷わらべうたの会)

申込 受講希望者は往復はがきに、住所・氏名(ふりがな)・電話番号・子どもの氏名・月齢を明記し、5月24日(水)(消印有効)までに、〒188 0011田無町3~7-2 コール田無「子ども家庭支援センター」へ郵送

返信表面には、応募者本人の住所・氏名を明記してください。

応募者多数の場合は抽選で後日連絡します。

子ども家庭支援センターのどこか(☎451-0600)

♣多摩六都フェア「2006こだいら合唱団」团员募集

多摩北部都市広域行政協議会(小平市、東村山市、清瀬市、東久留米市、西東京市で構成)では、多摩六都フェアを実施しています。

その一環として平成19年1月21日(日)にルネこだいらで、ヘン

デルのメサイア(抜粋)を歌う『2006こだいら合唱団』の公演を開催します。この公演に伴い合唱団員を募集します。

募集人員 女声150人 男声50人(先着順・事前練習(定員100人)からの参加者を含む)

応募資格 原則として小平市・東村山市・清瀬市・東久留米市・西東京市に在住、在勤、在学の方 費用 一般1万2千円、学生8千円、楽譜代2千2百円(楽譜を統一します。ただし、ペータース版をすでにお持ちの方は購入不要)

事前練習参加者は、別に一般3千円、学生2千円が必要です。

練習日程 9月20日~平成19年1月20日(全20回)(事前練習は7月12日・19日・26日、8月2日・9日・23日・30日、9月6日・13日のうち指定日。男女各6回ずつ)の水曜日午後7時~9時30分 1月6日・13日・20日も予定。

練習会場 ルネこだいらレセプションホール^{ほか}

応募方法 往復はがきに、郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・事前練習参加希望の有無・楽譜不要の方はその旨・パート(自己申告)を記入し、6月1日(木)~7日(水)(消印有効)の間に、〒187-0041小平市美園町1~8-5 小平市文化振興財団「2006こだいら合唱団」团员募集係へ郵送 定員を超えた場合は、抽選とします。

指導 長井則文さん、須藤美衣子さん

問合せ 合唱団実行委員会・田沼(☎042-341-7912)

企画課(☎☎内線1112)

♣市民体力づくり ミニテニス教室

日程・時間・種目 下表のとおり

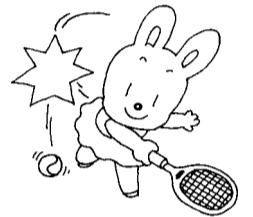
ところ スポーツセンター 対象 市内在住・在勤・在学者 参加費(保険料含む) 1日につき300円 当日集金

定員 30人(先着順) 定員になり次第締切

持ち物 室内運動靴・タオル・運動のできる服装・水筒・着替え 指導者 体育指導委員

申込 申込用紙に必要事項を記入のうえ、スポーツ振興課へ持参またはFAX 申込用紙は、スポーツ振興課・スポーツセンター・総合体育館・きらっとに備えてあります。

実施日	時間	種目
7月5日(水)	午前9時30分	ミニテニス
7月12日(水)	~	
7月19日(水)	11時30分	



スポーツ振興課(☎☎内線2714)

文化・スポーツ情報

保谷こもれびホール ☎042-421-1919 ☎042-438-7676 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
5/20(土)	上田晴子&アレクシス・カルデナス デュオリサイタル	一般3,000円 高校生まで1,500円 ㊤	15:00	M
6/9(金)	フライデーライブ 「ジェムストーンズ サクソフォ・ンリサイタル」	一般1,500円 ㊤	19:00	S
6/17(土)	前田憲男とウインドブレイカーズ	一般3,000円 ㊤	18:00	M
7/8(土) 7/9(日)	パロックオペラ 「ディドとエネアス」	一般3,000円 高校生まで1,500円 ㊤	18:30 15:00	M
7/14(金)	フライデーライブ 「はるさんゴスペルコンサ-ト」	一般2,000円 ㊤	19:00	S
7/16(日)	杉山清貴 アコ・スティック・ソロ・ツアー	一般前売5,500円 当日6,000円 ㊤	17:00	M
7/19(水) 7/20(木)	第5回安川加壽子記念コンク-ル 東京予選	無料	10:00 予定	M
7/23(日)	わらび座 銀河鉄道の夜	一般3,000円 4歳~高校生まで1,000円 ㊤	15:00	M
7/31(月)	第5回安川加壽子記念コンク-ル 本選	2,000円(予定) 当日券のみ発売	10:00 予定	M
8/5(土)	バリ島 スア-ル・アゲン ジェゴグ コンサ-ト 楽器ワ-クショップあり	一般S席4,000円 A席3,000円 ㊤	18:00	M
8/11(金)	フライデーライブ 「真夏のアラビアンナイト」	一般前売2,000円 当日2,500円 ㊤	19:00	S

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

「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 ☎042-425-0505 ☎042-425-0606 ホームページ <http://www.nishitokyo.or.jp/sportscenter/>

痛みの緩和・解消トレーニング教室

今回は「膝痛解消」をテーマにした教室を行います。この教室では、ストレッチで筋肉に柔軟性を与え、マシントレーニングで筋力UPし、有酸素運動で脂肪燃焼していくことで、膝などの関節にかかる負担を軽減していきます。

とき 6月13日・27日、7月11日・25日 隔週火曜日午前10時~正午

ところ スポーツセンター

対象 スポーツセンタートレーニング室の初心者講習会を受講している方 初心者講習会は、開催日程および時間が決まっています。スポーツセンターホームページをご覧ください。

定員 8人(応募者多数の場合は抽選)

申込方法 往復はがきに、住所・氏名・電話番号・年齢・性別を記入のうえ、5月31日(水)(必着)までにスポーツセンター「痛みの緩和・解消トレーニング教室」へ郵送

参加費 2,000円(一括・前納)

トレーニングの内容・強度については個人の身体状況に応じて、トレーニング室スタッフが相談させていただきます。

現在、医師による診察を受けている方は、運動することの許可・運動制限の有無を必ず医師に確認してください。

“健康体操教室”のお知らせ

とき・ところ 毎週月曜日午後1時30分~2時30分(60分間) 受付は午後1時~1時30分・スポーツセンター

定員 50人(先着順)

対象 18歳以上の運動可能な方(中高年向き) 運動をしたことがない方、足腰の痛みが心配な方も大丈夫です。

内容 肩や背中など一人では手の届きにくい部位をペアマッサージでほぐしてから、健康維持のためのストレッチや、簡単な全身運動で身体を動かす、筋肉へ適度な刺激を加えていきます

服装 運動に適した服装(ジーンズ不可)、室内用運動靴(底の厚いもの)

持ち物 タオル(汗をふくもの)バスタオル(ストレッチ等を行う際に床に敷けるもの)水分(運動に適したもの)

参加費 1回300円

スポーツセンター(☎042-425-0505)

6月から8月の間、ひばりが丘運動場は早朝7時から夕方7時まで利用できます

6月から8月までの間、夏の陽射しを避けて涼しいうちに練習できる時間帯を、ぜひご利用ください。利用料金・利用方法は、通常の利用と同じです。

6月はプールの長期休業があります

スポーツセンターの温水プールは6月18日(日)から23日(金)までの間、水の入替えや修繕のためにお休みします。その期間はお休みのため、ご利用できませんので、ご注意ください。

