

高齢者のための「健康体操教室」

～元気な仲間と健康づくり～

時 4月～平成24年3月（予定）
対 市内在住の60歳以上の方
場・定 下表
※定員を超えた場合は新規の方を優先し抽選。申込み人数により、教室間の調整あり。
申 3月1日(火)午前9時～7日(月)午後4時（日曜日を除く）までに直接各会館窓口へ
※電話による受付は不可。
※申し込みは、1人1教室。
※教材費などが自己負担の場合あり。
問 社会福祉協議会（☎438-3773）
◆高齢者支援課 保（☎438-4028）

会館名	実施曜日	教室名	定員
住吉老人福祉センター (☎421-1122)	第1～第4火曜日	A	55人
		B	55人
		C	55人
下保谷福祉会館 (☎422-8338)	第1～第4金曜日	A	50人
		B	50人
		C	50人
新町福祉会館 (☎0422-55-1781)	第1～第5月曜日	A	35人
		B	35人
		C	35人
富士町福祉会館 (☎465-9350)	第1～第4火曜日	A	50人
		B	50人
		C	50人
ひばりが丘福祉会館 (☎424-0262)	第1～第4金曜日	A	45人
		B	45人
		C	45人

※教室 A：午前9時40分～10時30分
教室 B：午前10時40分～11時30分
教室 C：午前11時40分～午後0時30分

今月のエコプラザ西東京

※親子クッキング
～エコな育メンをめざして～
お子さんとパパと一緒に弁当を作ります。男の料理といっても味もエコポイントも妥協しません。これから料理をしてみようというパパ！参加してみませんか？
時 3月13日(日)午前10時～正午
対 3歳以上のお子さんとパパ
定 15組
☐メニュー 炊き込みごはん、つくね煮、卵焼き、和え物、汁物
¥親子で3,000円(材料費込み)
持 エプロン、三角巾、タオル、お弁当箱(親子2個分)
申 Eメールまたはファックスで下記へ。
申・問 ワークス・コレクティブちろりん村 (☎425-0788・
✉chirorinmura@mbn.nifty.com)



みんなの伝言板

※特に記載のないものは、無料です。
※内容についてのお問い合わせは、各サークルへお願いします。

「みんなの伝言板」(サークルの紹介)は、個人情報が含まれているため、削除してあります。

総合型地域スポーツクラブ

「にしはらスポーツクラブ」会員・教室参加者募集

各教室プログラムの募集のお知らせです。
※4月からのテニス教室参加申し込みは、3月19日(土)午前10時から当クラブ受付窓口で行います。
■会員登録
年間活動費として大人3,600円、小人1,500円で登録ができます(家族会員5,000円もあり)。
■レンタルテニスコート
(団体登録が必要です)
¥会員・非会員とも
平日…1時間1,200円
土・日曜日・祝日…1時間1,500円

問・申
にしはらスポーツクラブ
(西原町4-5-6 西原総合教育施設内
・☎467-9919・FAX467-9921)
※月曜日休館



教室名	日時	対象	定員	参加費
ヨガ	毎週木曜日 午前10時～11時30分	大人	30人	会員1回500円 (非会員1回700円で体験参加可)
	毎週火曜日 午後7時～8時30分		30人	
トータルフィットネス	毎週火曜日 午前10時～11時30分		30人	
ソフトバレーボール	水曜日(月2回) 午後6時30分～8時30分		30人	
フラダンス	金曜日(月3回) 午後7時～8時30分		30人	※1クール 会員4,200円 非会員5,600円
バドミントン教室	(初級者)4月15日から1クール7回 金曜日 午前10時～正午		25人	
	(中級者)4月14日から1クール5回 木曜日 午前10時～正午		25人	※1クール 会員3,000円 非会員4,000円
テニス教室	火曜日A・B 水曜日A・B 木曜日A・B 金曜日A・B 土曜日A・B (A:午前9時～10時30分) (B:午前10時30分～正午)	一般(高校生～大人)	各クラス8人	各クール 会員1,000円×回数 非会員1,500円×回数 ※各クールの回数は、お問い合わせください。

クラブ名	日時	対象	定員	参加費(会員)
小学生バドミントン	毎週土曜日 午前9時30分～11時30分	小学4～6年生	20人	月2,000円
ジュニアバドミントン	毎週木曜日 午後6時30分～8時30分	中学生	20人	月2,000円
ミニバスケットボール	毎週土曜日 午後3時～5時30分 毎週水曜日 午後3時～5時	小学3年生～	20人	月2,000円
ステージダンス	毎週日曜日 正午～午後3時	幼児～大人	20人	月2,000円
型染め	第1・3火曜日 午前10時～午後3時	大人	10人	月1,500円
キッズ・チアクラブ	毎週日曜日 ①午前9時30分～10時30分 ②10時40分～11時40分	①小学4年～中学生 ②4歳～小学3年生	若干名	月3,000円