



新型コロナウイルス感染症への  
感染防止対策にご協力をお願いします。

新型コロナワクチン接種については8面へ

# 運動や健康づくりを応援します!

身近な **スポーツ相談窓口** 10月3日(月) 開設

市民の皆さんのスポーツ・運動、健康づくりのきっかけをお手伝いするスポーツ相談窓口を「きらっと」内に開設します!  
年齢や障害の有無にかかわらず、どなたでもご利用いただけます。 ▶スポーツ振興課 ☎ 042-420-2818



ココスポ東伏見  
ヒップホップダンスの活動の様子



にしはらスポーツクラブ  
テニス教室の活動の様子



いこいの森体操会の活動の様子

いっしょに体を動かしませんか?

### ダンス教室

初めてでも経験者でも、みんなに合った教室がきっとあります。リズムに合わせて楽しくかっこよくダンス、Dance、ダンス!

### テニス教室

子どもから大人まで幅広い年代の方に人気があります。仲間と一緒にさわやかな汗を流したい方、気軽にご参加ください!

### ラジオ体操

市内の公園や広場などで、毎朝ラジオ体操。一日の始まりをスッキリと迎えてみませんか?

紹介先の一例です。ご希望に合わせて様々な場所を紹介します。

## 体力向上・健康増進

### 教室・イベント情報の提供

公共施設などで行っている“初心者から参加できる教室”をご案内します。

- ヨガ ●エアロビクス ●卓球 ●バドミントン など
- また、ウォーキングイベントなどの情報もお知らせします。皆さんからの情報提供もお待ちしております。

## 仲間づくり・生きがいづくり

### スポーツ団体やサークルの紹介

“体を動かす仲間を作りたい”という希望をかなえられるようマッチングします。趣味や生きがい探しのお手伝いもします。

- サッカーや野球などの球技 ●公園などで活動しているラジオ体操の団体 ●フラダンス ●よさこいソーラン ●和太鼓 など

## 活動場所の紹介

市内でスポーツ・運動のできる施設をご案内します(民間施設を含む)。

## スポーツに関する体の悩みなど

体の悩み解決に向けお話を伺い、必要に応じて医療、柔道整復、鍼灸などの情報提供をします。

一緒に体を動かす仲間を作りたいな!

## 人材の登録・紹介

指導者・コーチ、審判員、ボランティアの登録や紹介をします。

いろんなスポーツをやってみたいな!

## お気軽にスポーツ相談窓口へお問い合わせください!

☎ 042-452-7155

☎ 南町スポーツ・文化交流センター「きらっと」  
西東京市体育協会事務局

受付時間 平日午前9時～午後4時  
※第1(火)を除く

事前予約で休日や夜間の相談やメールでの相談も受けられます。

## メール相談受付フォーム

こちらからいつでも送信できます

