

## みどりの散策マップ・ウォーキングマップ活用事業 ～元オリンピックに学ぶウォーキング教室～

ショートトラックスピードスケート元日本代表の勅使川原郁恵さんによる歩き方(ウォーキング教室)セミナーです。ウォーキング指導者の資格を持つ勅使川原さんに、ウォーキングの楽しさや効能、正しい歩き方などについて、役立つ!楽しい!講演&実技指導をしていただきます。

講演会の後は、リニューアルした「みどりの散策マップ&ウォーキングマップ」のコースの一部を、参加者の皆さんと一緒に散策します。

**時** 3月23日(土)  
①午前10時～午後1時15分終了予定(受付:9時30分から)  
②午前11時～午後2時(随時受付)  
**場** 総合体育館

①勅使川原郁恵の「元オリンピックに学ぶウォーキング教室」  
講演&実技指導の後、講師と一緒に散策めぐりに出掛けます。  
**定** 80人(申込順)  
**講** 勅使川原郁恵さん

**持** 飲み物・タオル・運動のできる服装  
**申** 3月15日(金)までに、メール・電話で、住所・氏名・年齢・電話番号を右記へ  
**協** 西東京 自然を見つめる会  
**②** 各種測定会&測定結果相談  
**内** 体成分バランスと足指力の測定  
※希望者は当日、直接会場で受付

**勅使川原郁恵さん**  
ショートトラックスピードスケートでオリンピックに3大会連続出場し、個人・リレーで入賞するなど長く日本の中心選手として活躍。



現在は20近くの資格を有するヘルスケアスペシャリストとして幅広く活動中。



▶みどり公園課  
☎042-438-4045  
✉kouen@city.nishitokyo.lg.jp

## 各種体操教室(前期) 元気な仲間と健康づくり

平成31年度前期分の申込を受け付けます。

**時** 前期: 4月～9月20日(※田無・太極拳のみ5月から)

**対** 在住で60歳以上の方

**場・定** 下表参照

※申込多数は新規の方を優先し抽選

**申** 3月1日(金)～8日(金)午前9時30分～午後4時に、福祉会館・老人福祉センター利用証(お持ちでない方は、健康保険証など住所・氏名・生年月日を確認できるもの)を持参し、各会館へ(電話受付不可)

※休館日: 老人福祉センター(土)・(日)、  
そのほか(日)  
※申込は1人1教室まで  
※教材費など自己負担の場合あり  
※健康・体力面で不安がある方は、お申込時にご相談ください。  
**問** 社会福祉協議会  
☎042-438-3773  
▶高齢者支援課 ☎042-438-4029



会館名	実施日	教室名	時間(45～60分)	定員
住吉老人福祉センター ☎042-421-1122	第1～4(火)	A	午前9時40分	各60人
		B	午前10時40分	
		C	午前11時40分	
	第1～4(木)	D	午前9時40分	各25人
		E	午前10時40分	
		F	午前11時40分	
下保谷福祉会館 ☎042-422-8338	第1～4(金)	A	午前9時20分	各55人
		B	午前10時25分	
		C	午前11時30分	
新町福祉会館 ☎0422-55-1781	第1～4(月)	D	午後1時40分	各30人
		E	午後2時40分	
	第1～4(月)	A	午前9時40分	各35人
		B	午前10時40分	
		C	午前11時40分	
富士町福祉会館 ☎042-465-9350	第1～4(火)	D	午後1時40分	各20人
		E	午後2時40分	
	第1～4(火)	A	午前9時40分	各50人
		B	午前10時40分	
		C	午前11時40分	
第1～4(金)	D	午前9時40分	各45人	
	E	午前10時40分		
	ひばりが丘福祉会館 ☎042-424-0262	第1～4(金)		A
B			午前10時40分	
第1～4(金)		C	午前11時40分	各37人
		D	午後1時40分	
		E	午後2時40分	
老人福祉センター (田無総合福祉センター内) ☎042-466-1680	リフレッシュ体操 第1～4(火)	A	午後1時	各30人
		B	午後1時55分	
	すっきり体操 第1～4(木)	A	午前10時15分	各20人
		B	午前11時15分	
	笑顔体操(70歳以上) 第1～4(月)	A	午前10時15分	各20人
B		午前11時15分		
田無・太極拳 第1～4(月)	前期 5～9月	午後1時	30人	

※毎月29日以降は原則休み(ただし、下保谷福祉会館(D・E)・新町福祉会館(A・B・C)・老人福祉センター笑顔体操(A・B)のみ、7月の第5(月)を実施 ※9月は20日まで開催※8月はお盆休みあり ※後期の申込は9月1日号に掲載予定

3月10日は平成27年に下野谷遺跡が国史跡に指定された日。  
史跡のお誕生日、「下野谷の日」です。

## みんなでつくる下野谷遺跡の未来

### ◆史跡下野谷遺跡 ワークショップ

東伏見に残る縄文時代の大集落、国史跡下野谷遺跡の整備に向けた発掘調査の現地説明会と、出土した土器を楽しくおいしく観察するワークショップを実施します。

### □下野谷遺跡発掘調査現地説明会

発掘現場で、学芸員が発掘の成果や下野谷遺跡の魅力を解説します。

**時** 3月9日(土)

- 1回目: 午前11時～正午
- 2回目: 午後2時～3時

**場** 下野谷遺跡公園

※当日、直接会場へ。雨天中止



発掘調査の様子

### □下野谷遺跡出土の土器を楽しくおいしく観察しよう!

#### 土器形クッキー「ドッキー」作り

下野谷遺跡で見つかった土器をじっくり観察して、そっくりのクッキーを作りましょう。その名も「ドッキー」。

**時** 3月24日(日)午後1時～3時

**場** 東伏見小学校

**対・定** 小学3年生以上・20人(申込順)

**持** エプロン・三角巾(頭にかぶるもの)・タオル

**申** 3月4日(月)午前10時から、電話で氏名・年齢・連絡先を下記へ

▶社会教育課 ☎042-438-4079



できるかな?土器そっくりの「ドッキー」

## 多摩六都科学館 ナビ

### 大人のための現代天文学入門 2019年の天文現象

2019年はどんな年?天文・宇宙の話題に加えて、現在分かっている宇宙の歴史をたどってみましょう。

**時** ●3月13日(水) ●4月24日(水)

午前11時～正午

※両日とも同じ内容

**対** 大人(高校生不可)

**定** 各日30人(先着)

**料** 入館券500円

**申** 9時30分から、問のエントランスホールで参加券を配布

### 多摩六都科学館 開館25周年記念 ロクトサイエンスレクチャー「太陽と惑星と生命と」

日本の天文学研究の中心機関である国立天文台。本講演ではその歴史から、近年の目覚ましい観測成果、最先端の観測技術、そして太陽と惑星と生命の起源について分かりやすく解説します。



Credit:NAOJ

**時** 3月23日(土)午後5時10分～7時10分

**対** 中学生以上(参加者以外の入室不可)

**定** 200人

**料** 入館券500円(参加する中学・高校生は無料)

**講** 常田佐久さん(自然科学研究機構 国立天文台長)

**共催** 自然科学研究機構 国立天文台

**申** 3月11日(月)(必着)までに、問のHPからまたははがきでイベント名・開催日・住所・氏名・年齢(学年)・電話番号を問へ(申込多数は抽選し、当選者のみ参加券を送付)

**場・問** 多摩六都科学館 〒188-0014 芝久保町5-10-64 ☎042-469-6100

休館日: 4・11・18日(月)