



ママのためのエクササイズ教室

自分の時間を作って、楽しく運動しませんか。ストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニングなどの運動を実践し、リフレッシュをしましょう。

忙しい毎日の中でも、隙間時間に継続してできる運動をお伝えします。

とき 7月22日(月) 午前10時～11時45分 9時40分受付
ところ 東部市民センター
対象 市内在住で、未就学児のお子さんがいる女性
定員 20人
※保育あります(1歳以上、先着順)。
内容 リフレッシュできる運動、お口の健康の話、保健講話
持ち物 飲み物、フェイスタオル、参加カード(お持ちの方)
※運動しやすい服と運動靴でお越しください。

伝統文化親子教室 参加者を募集

文化庁の補助金を受けて開催する教室です。

体験教室
①伝統文化体験・こども日本舞踊
とき 6月27日、11月28日の第2・4木曜日(8月を除く) 午後3時30分～7時30分
ところ 中央公民館
対象 4歳～高校生
②放課後こども日本舞踊教室
とき 7月9日、11月19日の火曜日(月2回程度、8月を除く) 午後3時30分～7時30分
ところ 東部市民センター、花小金井南公民館
対象 4歳～中学生

申込み 6月20日(木)から、こたつWeb予約(下図QRコード)へ(先着順)
問合せ 健康推進課 ☎042(346)3704

武蔵野手打ちうどん 保存普及会

小平ふるさと村での営業

小平で古くから食されている糧うどんを提供します。

とき 7月6日・7日・13日・14日の土曜・日曜日 午前11時15分から
※売り切れしだい終了。8月は休業します。
ところ 小平ふるさと村
価格 1食500円
申込み 当日、会場へ
※団体予約(10人以上)は、利用日の10日前までに問合せ先へ。
問合せ 武蔵野手打ちうどん保存普及会・相京 ☎042(253)7543

小平市文化協会

小平市三曲協会 セタコンサート(こと・三絃・尺八による演奏)
とき 6月29日(土) 午後2時開演 1時30分開場
ところ ルネこだいら中ホール
※駐車場はありません。
曲目 春の曲、竹生島、飛騨の里

申込み 当日、会場へ
問合せ 小平市三曲協会・幡野 ☎042(323)0690

共通

※全10回のうち、第1回は既に開催しているため、第2回からの参加とさせていただきます。

スポーツイベント

市民総合体育館 (〒187-0025 津田町1-1-1) ☎042(343)1611

日…日時 場…場所 費…費用 対…対象 定…定員 種…種目
内…内容 講…講師 申…申込み HP…ホームページ検索 問…問合せ先

※体育館…市民総合体育館。種目の内容など、詳しくは大会要項をご覧ください。各問合せ先へ。大会要項はスポーツ協会(市民総合体育館内)にあります。

お楽しみテニス会 (小平市テニス協会)
日 7月13日(土) 午前9時～午後4時 雨天中止
①午前9時～午後1時30分 受付(チーム分け・練習)、チーム対抗戦
②午後1時30分～4時 自由形式
場 中央公園テニスコート
費 1人500円(当日、会場で集金)
対 市内在住・在勤・在学の小学5年生以上の方
定 60人程度(1人でも参加可)
内 ①4チームに分けて対抗戦、②フリーのダブルス
申 7月7日(日)まで(必着)に、ホームページまたははがきに住所、氏名、性別、年齢、参加時間(①・②)を記入し、スポーツ協会事務局「お楽しみテニス会」係(住所は上記体育館に同じ)へ
HP 小平市テニス協会
問 事務局 ☎050(1208)0234

バウンドテニス ジュニア・親子初心者教室 (小平市バウンドテニス協会)
日 8月1日・8日の木曜日 午前9時～11時 全2回
場 体育館
対 市内在住の小学生～中学生(小学生は保護者の同伴が必要)
※未就学児(参加小学生の弟、妹)も参加可。初心者以外の参加可。運動のできる服装で、室内運動靴を持参。用具の貸し出しあり。
定 30人程度
内 初心者体験教室
講 日本バウンドテニス協会公認指導員
申 7月9日(火)までに、電話または電子メールで問合せ先へ
問 小平市バウンドテニス協会 ☎090(7171)7137、bound-tennis.kodaira@jcom.home.ne.jp

ジュニアカンフー夏季教室 (小平市武術太極拳連盟)
日 7月27日～8月31日の土曜日 午後4時30分～6時30分 全6回
①午後4時30分～5時30分 未経験者向け体験講習
②午後5時30分～6時30分 経験者にも対応した講習
場 体育館
対 市内在住・在学の未就学児～高校生
※運動に適した服装で上履き、飲み物を持参。
※各人のレベルに合わせて指導しますので、どなたでも参加できます。
定 20人 種 中国武術(長拳)の基本動作の体験
内 中国武術(カンフー)の体験学習
講 武田幸子(元全日本選手権チャンピオン)ほか
申 電話または電子メールで、問合せ先へ(各回、前日までに申込み、途中参加、部分参加可)
問 島野 ☎080(7002)7971、kodairashirengenbukai@gmail.com

サマーダンスパーティ (小平市ダンススポーツ連盟)
日 7月21日(日) 午後1時30分～4時 場 福祉会館ホール
費 1,000円(前売り800円)
内 トライアル
※飲み物の支給あり。
申 当日、会場へ(前売りは問合せ先へ)
HP 小平市ダンススポーツ連盟
問 矢澤 ☎090(9323)2732

学校体育館スポーツ個人開放中止日
6月 二小…21日・28日 三小…30日
7月 一小…12日 二小…28日 三小…7日・21日・23日・26日・28日・30日
四小…5日・7日・21日・28日 五小…28日 六小…7日・23日

イベント名	とき	ところ	費用	申込み・問合せ	備考
ゆうやけ父母会ガレッジセール	6月29日(土)正午～午後3時	ゆうやけ第3子どもクラブ	入場無料	父母会 ☎042(312)3471	こども服50円から、ゲーム・工作コーナー
第三回日本民謡交流まつり	6月30日(日)午前10時から	福祉会館5階ホール	無料	照井 ☎080(2042)7823	日本一の民謡歌手、三味線奏者も出演
団体名	活動日	ところ	会費	申込み・問合せ	備考
大正琴 向日葵(ひまわり)の会	第1・3月曜日午後1時～4時	なかまちテラス	月2,000円	越智 ☎042(346)9630	初心者可、無料体験受講あり
健康サークル	金曜日午前10時～正午	花小金井南地域センター	月2,000円	瀧本 ☎042(381)8316	シニア世代向けの健康体操の会
さわやかヨガ教室	木曜日午前10時～正午	花小金井南中学校体育館	3か月4,000円	村上 ☎090(9808)8709	女性限定、見学可
生花教室 SAKURA会	第2・4木曜日午前10時から	鈴木公民館	1回1,000円	小高 ☎090(6532)7516	花材費1,100円

掲載希望団体は秘書広報課、公民館利用団体は各公民館へ ▷政治、宗教、営利不可 ▷先着順で受付 ▷添削あり ▷掲載後の責任は負いかねます 秘書広報課 ☎042(346)9505

ご利用ください 市民無料相談 市民課市民相談担当

相談名	担当者	相談日	相談時間など
法律相談	弁護士	6月28日(金)、7月4日(木)・12日(金)	・相談時間(予約制) 午後1時30分～4時30分(1回30分以内)
税務相談	税理士	7月10日(水)	
交通事故相談	弁護士(交通事故専門)	7月2日(火)・16日(火)	・対象 市内在住・在勤・在学の方
相続・暮らしの手続相談	行政書士	7月1日(月)・17日(水)	
登記・成年後見相談	司法書士	7月9日(火)	・申込み(電話可、先着順) 6月21日(金)から 午前8時30分～午後5時(相談日当日は正午まで。土曜・日曜日、祝日を除く) ☎042(346)9508
住宅・不動産相談	土地家屋調査士	7月9日(火)	
年金・労務相談	社会保険労務士	-	※各相談についておひとり1年度3回までです。
行政相談	行政相談委員	7月19日(金)	
人権・身の上相談	人権擁護委員	7月19日(金)	午前8時30分～午後5時 ☎042(346)9508
家庭相談	家庭相談員	7月8日(月)	
市民相談(市政など)	市職員	月曜～金曜日(祝日を除く)	午前9時～正午、午後1時～4時 ☎042(346)9550
消費生活相談	消費生活相談員	月曜～金曜日(祝日を除く)	午前9時～正午、午後1時～4時 ☎042(346)9550

多摩六都科学館

◆大人向けプラネタリウム 縄文時代の北極星

13,000年前から2,300年ほど前まで続いた縄文時代。北の目印の北極星を探して、縄文時代と現代の星空の違いを見つけましょう。

とき 6月26日(水) 午後1時10分～1時55分
費用 観覧付入館券…大人1,040円、小人(中・高校生)420円
対象 中学生以上(小学生以下は入場不可)
定員 234人
協力 清瀬市郷土博物館、小平市鈴木遺跡資料館、東久留米市郷土資料室、東村山市八国山たいけんの里、西東京市教育委員会
申込み 当日、インフォメーションへ(先着順)
問合せ 多摩六都科学館 ☎042(469)6100

