

学ぶ楽しむ参加する

会員登録

凡例 日時 場所 会場 対象 内容 講師 定員 費用 申込方法 物持ち物 問い合わせ先 HP ホームページ 検索 ページ 番号 検索 アクセス メール 託児あり 主催 共催 注意事項

体育施設個人開放日

オパール会員証または生きがいセンター利用登録者証を提示すると無料で利用できます
 ※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、利用人数・時間などの制限や施設利用ルールがあります。詳しくは各施設へお問い合わせください

3月の予定表

市民スポーツセンター ☎(042)326-2211 休15日(月)

第一体育室	スポレク広場=6日(土)14:00~16:30/バウンドテニス=13日・27日(土)11:30~15:30/親子プレイルーム(※未就学児)=水曜日12:00~16:00/卓球=水曜日12:00~16:00/バスケットボール=水曜日16:30~21:30/バドミントン=金曜日16:30~21:30
フィットネスルーム	ストレッチ、エアロバイク、ウエイトトレーニング=休館日を除く毎日9:00~22:30 ※初めての方は講習の受講が必要(受付=10:00~20:30)/中学生から可。中学生は保護者の承諾書が必要
けやき運動場	ターゲットバードゴルフ=火曜日9:00~11:00/グラウンド・ゴルフ=金曜日9:00~11:00

戸倉野球場 ☎(042)326-2211 (市民スポーツセンター)

戸倉野球場	ターゲットバードゴルフ=6日(土)、11日・25日(木)11:00~13:00/グラウンド・ゴルフ=火曜日9:00~11:00
-------	---

ひかりスポーツセンター ☎(042)595-8865 休8日・22日(月)

第一体育室	ミニテニス=5日・19日(金)11:30~15:30/卓球=6日(土)9:00~13:00/バスケットボール=13日(土)9:00~13:00/バドミントン=13日・27日(土)13:00~17:00
フィットネスルーム	ストレッチ、エアロバイク、ウエイトトレーニング=休館日を除く毎日9:00~21:30 ※初めての方は前日の20:00までに講習の予約が必要/中学生から可。中学生は保護者の承諾書が必要

市民室内プール ☎(042)325-6868 休1日(月)

西元町ゲートボール広場

木曜日9:30~11:00 ※当日直接会場へ 無料

けやき運動場一般開放

1日・8日・22日・29日(月)15:00~17:00 無料

※体育施設使用状況と申し込み方法は、市HP ☎検索1002609をご覧ください
 →スポーツ振興課(内279)

介護予防・創作活動を行う講座に参加しませんか

地域生きがい交流事業

参加者募集

→健康推進課 ☎(042)321-1801

日4月1日(木)~7月31日(土) [午前]=9時30分~11時30分・[午後]=1時30分~3時30分 ※休館日を除く
 ※市内在住の60歳以上の方(初心者向け)
 ※1講座1回200円 ※講座終了後集金。材料費・用具費などは別途実費負担
 ※3月2日(火)から電話または直接下表の申し込み先へ ※各休館日を除く。3月11日(木)時点で多数の場合抽選。以後、先着順

地域生きがい交流事業プログラム一覧

会場	講座番号	講座名(定員)	実施曜日・時間	申し込み先 ☎(042)	
生きがいセンターとくら 戸倉4-14 (福祉センター内)	1-1	四季の歌声(10人)	水 午前	生きがいセンターとくら ☎323-5095 休館月曜日・祝日 ※月曜日が祝日の場合は、火曜日も休館	
	1-2	わくわく運動(10人)	木 午前		
	1-3	韓国語を学ぼう(10人)	金 午前		
	1-4	公代さんのストレッチ(10人)	金 午後		
生きがいセンターこいがくぼ 西恋ヶ窪3-32-6 (市民室内プール内)	1-5	みんなで輪投げ(8人)	火 午前		
	1-6	やさしいヨガ(7人)	火 午後		
	1-7	日本画教室(7人)	水 午前		
生きがいセンターほんだ 本多5-29-3	1-8	ハワイアンダンス(10人)	木 午前		
	1-9	楽しい絵手紙(6人)	火 午前		
	1-10	ニーハオ中国語(6人)	火 午後		
	1-11	ゆかいにエクササイズ(6人)	金 午前		
生きがいセンターひかり 光町3-13-20	1-12	絵画教室(6人)	水 午前	生きがいセンターもとまち ☎359-5321 休館水曜日	
	1-13	季節の折り紙(6人)	水 午後		
	1-14	脳トレ運動(8人)	金 午前		
	1-15	書道教室(6人)	土 午前		
生きがいセンターもとまち 西元町3-18-12 (もとまちプラザ内)	1-16	太極拳教室(7人)	月 午前		
	1-17	気軽に描こう 色鉛筆講座(7人)	月 午後		
	1-18	月替わり大人の図工の時間(7人)	金 午前		
生きがいセンターにしまち 西町3-22-1 (西町プラザ内)	1-19	楽しい舞台朗読 自己表現を豊かに(7人)	金 午後		
	1-20	はじめての絵画教室(10人)	火 午前		生きがいセンターにしまち ☎575-8883 休館水曜日
	1-21	かな初級講座(10人)	火 午後		
	1-22	健康スポーツ吹き矢(12人)	木 午後		
	1-23	楽しく歌おう&体操(15人)	金 午前		

学ぶ楽しむ 参加する

相続と遺言の無料相談会

日3月9日(火)午後1時30分~4時30分
 場リオンホール(cocobunji WEST5階) ※当日直接会場へ 内遺産相続・公正証書遺言など/→都行政書士会国分寺支部 ☎(042)324-5811

シルバー人材センター入会説明会

センター会員の活動内容や就業状況などを説明します。入会の相談・手続きもできます。
 日①3月12日(金)②25日(木)午後1時30分~ ※同内容場①福祉センター②ひかりプラザ ※市内在住の60歳以上で就業希望の方 定各10人 無料 申3月2日(火)から電話で ※先着順 住所・氏名・年齢が確認できるもの、年会費2,000

円(入会希望者のみ) / → ☎(042)325-4011

モーターボート選手募集

※15歳~29歳で身長175cm以下の方 募集期間3月12日(金)まで ※募集要項など詳しくは、HP <https://www.boatrace.jp/extent/pc/racerbosyu/> をご覧いただくか、電話でお問い合わせください / (一財)日本モーターボート競走会関東支局 ☎(03)3766-9511

建設業一人親方労災保険に加入しませんか

建設業一人親方労災保険に、加入金3,000円、組合費6,000円/年、保険料で加入できます。加入資格等、詳しくはお問い合わせください。
 →市一人親方労災保険組合(市商工会内) ☎(042)323-1011

会員登録

○「市民掲示板」「会員登録」の各サークルの活動・掲載内容の確認、トラブルの解決は当事者間でお願います
 ○見学・無料体験ができます(日時・会場は施設の予約が取れない場合があるため、目安になります)

サークル名	日時	会場	入会金	会費	問い合わせ	備考
さわやか3B体操	毎週火曜日午前9時50分~11時20分	市民室内プール体育室	1,000円	月3,000円	小林 ☎(042)323-3751	健康で過ごせるように楽しく運動しています。ロコモ予防。体験歓迎
国分寺市グラウンド・ゴルフ協会	毎週火・水・金曜日午前9時~11時	火曜日=戸倉野球場 水・金曜日=けやき運動場	1,000円	年6,000円	武井 ☎(042)326-1546	ホールインワンを目指し、楽しみながら健康維持・増進に。初心者歓迎
気功を楽しむ会	毎週水曜日午後2時15分~3時45分	市民室内プール体育室	なし	月2,500円	矢形 ☎(042)321-0812	初心者歓迎。八段錦・太極拳を中心にゆったりとした運動です。無料体験あり
ボーイスカウト国分寺第1団	毎週日曜日午前9時30分~正午	武蔵国分寺境内ほか	5,000円	月約3,000円	鈴木 ☎(042)321-0379	小学新1・3年生各10人、他各学年若干名募集

○「市民掲示板」「会員登録」の掲載申し込み用紙は市政戦略室広報担当(内409)で配布。市HPからダウンロード可。掲載申し込み締め切りは掲載希望号の1か月前です
 ○「会員登録」の掲載は、原則、公民館を除く市内の公的・公共会場のものに限ります

歯磨きや洗顔をする時には水やお湯を流しっ放しにせず、普段の生活から節水を心がけましょう