

イベントひろば

EVENT PLAZA

こども 子供向け 子育て 子育て世代向け シニア 高齢者向け

催し

開館20周年記念映画会「黒い雨」

8月12日(土)午後2時～4時 場 下井草図書館 定40名(申込順) 申 電話または直接、下井草図書館(下井草3-26-5 ☎3396-7999)

成田図書館映画会「ゆずり葉」

8月15日(火)午後2時～4時 場 成田図書館(成田東3-28-5) 対 小学生以上の方 定15名(申込順) 申 電話で、成田図書館 ☎3317-0341

うたごえサロン

8月18日(金)午前10時～11時30分 場 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 師 ボーカルトレーニングコーチ・金澤敏子 対 区内在住で60歳以上の方 定90名(申込順) 費300円 申 電話で、高齢者活動支援センター ☎3331-7841 他 飲み物持参

高円寺図書館

ヒロシマ・ナガサキ原爆写真展

8月14日(月)～22日(火)午前9時～午後5時(20日午後2時～3時15分を除く。17日は休館) 他 協力=広島平和記念資料館

被爆体験伝承講話の会

8月20日(日)午後2時～3時15分 師 檜原泰一 対 小学3年生以上の方 定30名(申込順) 申 電話または直接、同図書館

..... いずれも

場 高円寺図書館(高円寺南2-36-25 ☎3316-2421)

阿佐谷図書館

ヒロシマ・ナガサキ原爆写真展

8月15日(火)までの午前9時～午後8時(日曜日、祝日は5時まで。7日は休館) 他 協力=広島平和記念資料館

◆中沢啓治原作「はだしのゲン」上映会

8月11日(祝)=「はだしのゲン」▶12日(土)=「はだしのゲン2」/いずれも午後2時～3時30分 定各30名(先着順)

◆井伏鱒二原作「黒い雨」上映会

8月13日(日)午後2時～4時 定30名(先着順)

..... いずれも

場 阿佐谷図書館(阿佐谷北3-36-14 ☎5373-1811)

講演・講座

家族介護教室

◆認知症に効果的なアロマオイルと使い方

8月9日(水)午後2時～3時 場 和田ふれあいの家(和田3-52-4) 師 日本訪問美容サービス「にじいろカット」・林茂人 対 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申 電話で、和田ふれあいの家 ☎3312-9556

◆認知症サポーター養成講座

8月23日(水)午前10時～11時30分 場 方南会館(和泉4-42-5) 師 キャラバン・メイト 対 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申 電話で、ケア24方南 ☎5929-2751 他 終了後、サポーターの証し「オレンジリング」を差し上げます

◆介護保険サービスや地域のサービスを有効に使う

8月24日(木)午後2時～3時 場 ゆうゆう久我山館(久我山5-8-8) 師 ケアステーション銀河ケアマネージャー・滑川輝 対 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申 電話で、ケア24久我山 ☎5346-3348

◆はじめての介護保険 認定調査の受け方～何を聞かれる どう伝える

8月31日(木)午後3時～4時30分 場 ケ

ハガキ・ファクス・Eメール申し込み記入例

申込先の住所・ファクス番号・Eメールアドレスは、各記事の☑でご確認ください。住所が記載されていないものは、区役所〇〇〇課(〒166-8570阿佐谷南1-15-1)へお申し込みください。

※往復ハガキの場合は返信用の宛先も記入。託児のある行事は託児希望の有無、お子さんの氏名と年齢も記入。

①行事名・教室名 (希望日時・コース名)	1人1枚
②郵便番号・住所	
③氏名(フリガナ)	
④年齢	
⑤電話番号 (ファクス番号)	

ア24善福寺(西荻北4-31-11) 師 東京都介護支援専門員研究協議会理事・井上研一 対 区内在住の高齢者、介護をしている家族 定15名(申込順) 申 電話で、ケア24善福寺 ☎5311-1024

子ども博物館教室

「プラ板でキーホルダー作り」

縄文土器に描かれている文様を観察し、プラスチックの板に土器や埴輪の絵を描き、キーホルダーを作ります。

8月19日(土)・20日(日)午前10時～正午 場 郷土博物館 対 小学3年生～中学生 定各20名(抽選) 申 往復ハガキ・Eメール(記入例。2名まで連記可)に参加者全員の氏名(フリガナ)、学校名・学年も書いて、8月11日(必着)までに郷土博物館(〒168-0061大宮1-20-8 ☎kyodo-m@city.suginami.lg.jp) 同館 ☎3317-0841 他 保護者同伴の場合は保護者の入館料(100円)がかかります

みどりの講座

葉脈標本でしおりを作ろう

8月19日(土)午前10時～11時30分 場 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) 対 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定16名(抽選) 費100円(保険料含む) 申 往復ハガキ(記入例)に小学生は保護者の氏名(フリガナ)も書いて、8月10日(必着)までにみどり公園課みどりの計画係 同係

涼を呼ぶ苔玉作り

8月20日(日)午前10時～正午 場 下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1) 師 アトリエパルテール主宰・高倉りこ 対 区内在住の方 定25名(申込順) 費1500円 申 電話で、下高井

戸区民集会所 ☎5374-6191

妊活ひろば

みんなで語る「つどい」の場

8月20日(日)午後1時30分～4時30分 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 内 ミニ講座「夫婦の上手なコミュニケーショ



ンセッション術」、体験プログラム「妊娠力を高めるヨガ」、お話し 師 不妊カウンセラー・池田麻里奈(上写真)ほか 対 区内在住・在勤・在学の方(カップルでの参加も可) 定15名(申込順) 申 電話で、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355 他 動きやすい服装で参加 ▶協力=PICA

小児科医からのメッセージ

8月31日(木)午前10時～11時30分 場 上井草保健センター(上井草3-8-19) 内 赤ちゃんの病気の対応、小児科医への上手なかかり方について 師 石川小児科医院院長・小口美香 対 第1子が1歳未満の保護者 定20名(申込順) 申 電話で、8月30日までに上井草保健センター ☎3394-1212

男女平等推進センター講座「私の働き方を見つける～ワークライフバランス」

9月2日(土)午後2時～4時 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師 チャレンジ&グロー代表・小紫恵美子(右上写真) 対 20歳以上の女性 定30名(申込順) 申 NPO法人ビーシーアンドミー HP <https://www.bc-lab.net/suginami> から8月24日までに申し込み 同団体 ☎050-3695-1340 他 生後7カ月～就学前の託児あり(事前申込制)



ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、☑に指定がなければどなたでも参加できます。

ゆうゆう館名	内容	日時
高円寺東館(高円寺南1-7-22 ☎3315-1816)	健康空手～初歩から気軽に空手・古武術に挑戦	8月14日から毎月第2・4日曜日、午前10時～11時30分 定10名(申込順) 費1回300円
堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6 ☎3315-7760)	「菓子教室」身近な材料でお菓子作りの楽しさを	毎月第4日曜日、午前10時～正午 対 中学生以上の方 定各12名(申込順) 費1回500円(別途材料費500円)
井草館(井草2-15-15 ☎3390-9672)	「収納プランニング講座」実践的な講座です	8月22日(火)午前10時～正午・27日(日)午後2時～4時 師 戸田里江 定各15名(申込順) 費1回1080円
今川館(今川4-12-10 ☎5303-1501)	シニアのためのパソコンサロン(初級)	8月26日から毎月第2・4日曜日、午前10時～正午 定各10名(申込順) 費1回1200円 他 お持ちの方はパソコン持参
阿佐谷北館(阿佐谷北6-26-13 ☎3338-0436)	iPadを楽しもう 体験会と購入前サポート	8月19日(土)午後1時～3時 定6名(申込順) 費1000円
大宮前館(宮前5-19-8 ☎3334-9640)	自分でできるリンパケア 姿勢改善で体機能アップ	8月15日から毎月第3日曜日、午前10時～11時45分 定各15名(申込順) 費1回500円
上高井戸館(高井戸東2-6-17 ☎3306-0441)	立体「折り紙」でオリジナルうちわを作ろう!	8月25日(金)午前10時～正午 定12組24名(申込順) 費1組900円(うちわ代追加別途600円) 他 2人1組で参加

※申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ。第3日曜日は休館です。今川館は第1日曜日、第3日曜日は休館。いずれも、長寿応援対象事業。

動物愛護週間講演会

保護動物の譲渡活動団体を運営する講師が、動物の愛護活動について分かりやすく説明します。

9月22日(金)午後6時30分～8時30分 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 内 講演会、トークショー、ミニライブ、詩の朗読 師 日本獣医生命科学大学獣医学部准教授・水越美奈、ミグノンプラン代表・友森玲子、「ほぼ日刊イトイ新聞」主宰・糸井重里、作家・町田康、歌手・akikoほか 定500名(申込順) 申 往復ハガキ(記入例。1枚3名まで)に参加人数も書いて、9月8日(必着)までに杉並保健所生活衛生課(〒167-0051荻窪5-20-1) 同課 ☎3391-1991



▲町田康



▲akiko

凡例 時日時 場場所 内内容 師講師 対対象 定定員 費参加費(記載のないものは無料) 申申し込み(記載のないものは直接会場へ) 問問い合わせ 他その他 ☑Eメールアドレス HPホームページアドレス

野菜を育てて、おいしく食べよう
～ブロッコリーの苗植え体験 子育て

自分で苗を鉢に植え、持ち帰って育ててみましょう。

開場 9月3日(日)▶A会場(中村幸雄さん農地(上高井戸1丁目))=①午前10時～11時②11時30分～午後0時30分③2時～3時▶B会場(内藤松幸さん農地(上高井戸1丁目))=④午前10時30分～11時30分⑤午後1時～2時⑥2時30分～3時30分 区内在住の5歳～小学生とその保護者 定各回15組(抽選) 申ハガキ・ファクス(12面記入例)に希望時間(第3希望まで)、親子の氏名(フリガナ)、お子さんの年齢も書いて、8月18日(必着)までに杉並保健所健康推進課栄養指導担当(〒167-0051荻窪5-20-1 ☎3391-1377) 同担当 ☎3391-1355 8月下旬に当落通知を発送。汚れてもいい服装で、軍手・筆記用具など持参。会場などの詳細は、当選者へ通知

布ぞうり作り

開場 9月4日(月)午前10時30分～午後3時30分 場環境活動推進センター 区内在住・在勤・在学の方 定10名(抽選) 費1000円 申往復ハガキ(12面記入例)で、8月14日(必着)までに環境活動推進センター(〒168-0072高井戸東3-7-4) 同センター ☎5336-7352 昼食持参。長寿応援対象事業

小学校低・中学年の子育てに「コーチング」

開場 9月5日(火)・12日(火)午前9時30分～11時30分(全2回要出席) 場子ども家庭支援センター(阿佐谷南1-14-8) 申コミュニケーション・ファーム代表高野まゆみ 区内在住で小学1～4年生の保護者 定15名(申込順) 申電話で、8月18日までに子ども家庭支援センター ☎5929-1902(午前9時～午後7時。日曜日、祝日を除く) 申筆記用具持参

仕事力アップ講座「アサーティブ・コミュニケーションセミナー」

相手も自分も大切に「伝え方」を身に付けましょう。
開場 9月6日(水)=基礎編▶13日(水)=実践編/いずれも午後7時～9時。全2回要出席 場産業振興センター 申日本産業カウンセラー協会シニア産業カウンセラー・浅場このみ 区内在住の勤労者、区内在勤の方 定24名(抽選) 費1000円 申ハガキ・ファクス・Eメール(12面記入例)に職業、ジョイフル杉並利用者は利用者番号とジョイフルカフェクーポン利用の有無も書いて、

8月18日午後5時(必着)までに産業振興センター勤労者支援担当(〒167-0043上荻1-2-1インテグラルタワー2階 ☎3392-7052 ☎wakuwaku@joyful-suginami.jp) 同担当 ☎3391-0317 申筆記用具持参

講演会「ストレッチとパントマイムで子育てで疲れた体と心をリフレッシュ!!」 子育て

開場 9月9日(土)午前10時～正午 場子育てサポートセンター宮前(宮前2-24-38) 申パントマイム・山本さくら 区内就学前のお子さんとその保護者 定15名(申込順) 申電話で、子育てサポートセンター宮前 ☎3333-4699 申車でのお来場はできません

農業公園「子どものための農業体験教室(秋・冬講座)」 子育て

土作りから秋冬野菜を栽培、調理して食べるところまで体験します。
開場 9月10日(日)・18日(祝)、10月1日(日)・22日(日)、11月5日(日)・19日(日)、12月3日(日)・17日(日)/いずれも午前10時～正午。計8回 場成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 区内在住の小学3～6年生 定20名(抽選) 費5000円 申往復ハガキ(12面記入例)に学校名・学年、保護者の氏名(フリガナ)も書いて、8月10日(必着)までに産業振興センター都市農業係(〒167-0043上荻1-2-1インテグラルタワー2階) 同係 ☎5347-9136 申9月10日(説明会)、12月3日(昼食会)は保護者要出席。結果は8月下旬に通知

杉並でくらす外国人のためのにほんご教室

開場 9月19日～12月1日の火・金曜日、午後6時30分～8時30分(11月3日を除く。計21回) 場セッション杉並 申にほんご学習すぎなみの会 区内在住・在勤・在学の外国人 費月2000円×3回(別途テキスト代) 申Eメール(12面記入例)に携帯電話番号も書いて、にほんご学習すぎなみの会 ☎suginamihongo@gmail.com。またはハガキ(12面記入例)で、社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32セッション杉並内)▶申込期限=9月12日(必着) 申にほんご学習すぎなみの会 ☎090-7212-7909、社会教育センター ☎3317-6621 申1歳～就学前の託児あり(事前申込制)。クラス分けのための面接を9月15日(金)午後6時30分からセッション杉並で実施

杉並障害者福祉会館

◆スキンローションとリップクリームを作るアロマの楽しみ方教室
開場 9月3日(日)午前10時～正午 申AEAJ

認定アロマセラピーインストラクター・大久保まりえ 定18名(抽選)

◆料理教室「美味しくおしゃれにアレンジ!おにぎりカフェランチ」

開場 9月10日(日)午前11時～午後1時 申杉並・ワーカーズまちの縁がわ なかまの家 定16名(抽選)

……………いずれも……………

場杉並障害者福祉会館 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 費各500円 申往復ハガキ(12面記入例)に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先または学校名、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、8月15日(必着)までに杉並障害者福祉会館運営協議会事務局(〒168-0072高井戸東4-10-5) 同事務局 ☎3332-6121 ☎3335-3581

就労支援センター

◆就職活動Q&A～自己PR・志望動機の書き方から面接まで

開場 8月19日(土)午後1時～4時 申人事コンサルタント・高橋健太郎 44歳以下で求職中の方 定14名(申込順)

◆就職・転職を成功させる筆記試験対策～模擬試験と勉強のポイントを解説

開場 8月22日(火)午後1時～4時 申就活プロモーション・プロデューサー 小澤明人 44歳以下で求職中の方 定14名(申込順)

◆働き続けるためのコミュニケーション対応力講座

開場 8月25日(金)午後1時～4時 申精神保健福祉士・片柳光昭 44歳以下で求職中の方 定10名(申込順)

◆感情の表現と会話力をアップ～仕事をしやすくするコミュニケーション力

開場 8月28日(月)午後1時～4時 申プロフェッショナルコーチ・伊藤那美 44歳以下で求職中の方 定14名(申込順)

◆パソコンを使って簡単!適性・適職診断～変化の時代は自己分析が大切

開場 8月29日(火)午前10時～午後0時30分 申2級キャリア・コンサルティング技能士 須田万里子 54歳以下で求職中の方 定14名(申込順)

……………いずれも……………

場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 申電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

荻窪保健センター

◆新米ママの美ボディケア講座 子育て

開場 8月28日(月)午後1時30分～3時30分=講演「産後も健康的に美しく(医療編)」(アトラスレディースク

リニック院長・塚田訓子)、骨密度測定 ②30日(水)午前10時～午後0時30分=実技「親子で楽しくボディケア(運動編)」(助産師・南俊江)、講演「簡単・健康バランスごはん(栄養編) 試食付き」(栄養士・古澤滋子) /全2回要出席 区内在住で生後3～6カ月未満のお子さん(第1子)とその保護者 定20組(申込順) 申電話で、8月25日までに同センター ①はだしになりやすい服装で、筆記用具持参②動きやすい服装で、バスタオル・汗拭きタオル・飲み物持参

◆始めたいひとのウォーキング講座 ～歩いて延ばそう健康寿命 シニア

開場 9月13日(水)・20日(水)・27日(水)午後1時30分～3時30分(計3回) 申NPO法人杉並さわやかウォーキング 区内在住の65歳以上で日常生活に介助の必要がない方 定20名(抽選) 申往復ハガキ(12面記入例)で、8月20日(必着)までに同センター 申ウォーキング記録ノートを差上げます。長寿応援対象事業

……………いずれも……………

場杉並保健所(荻窪5-20-1) 申荻窪保健センター ☎3391-0015

スポーツ①

競技大会

区民体育祭

◆誰でも参加出来る水上レクリエーション

開場 9月3日(日)午前9時～午後4時(受け付けは3時30分まで) 場高井戸温水プール(高井戸東3-7-5) 自由水泳、フィンスイミング、ウォーキングほか 区内在住・在勤・在学の方(小学3年生以下は16歳以上の保護者同伴) 費100円 申区アクアレクリエーション協会・野田 ☎3331-8778(午後1時～7時) 申水着・キャップ・タオル持参。オムツのとれていない乳幼児は参加できません

◆弓道(中学生)

開場 9月3日(日)午前9時～午後5時 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 種目=団体・個人の部 区内在住・在学の方 費中学生200円。高校生300円 申往復ハガキ(12面記入例)で、8月24日(必着)までに区弓道連盟・横山賢次(〒167-0052南荻窪1-13-11) 申横山 ☎3334-5664 申高校生は弓道着着用

杉並区総合文化祭 作品募集

◆書道展作品

開場 10月6日(金)～10日(火)午前10時～午後5時 申漢字・仮名・現代書など。作品が縦の場合は半切、横の場合は半切2分の1以内(幅95cm)の額装または軸装のもの(仮表装・色紙掛不可。1人1点) 区内在住・在勤で18歳以上の方 申往復ハガキ(12面記入例)に作品名と大きさも書いて、9月10日(消印有効)までに区書道人協会・鳥居冬樹(〒168-0063和泉4-7-7) 申鳥居 ☎3321-9846

◆写真展作品

開場 10月13日(金)～17日(火)午前10時～午後5時(13日は午後1時から)▶表彰式=17日(火)午後4時 申テーマ=自由▶サイズ=四ツ切・ワイド四ツ切。A4判は不可。マット台紙(額)は用意します▶審査=全日本写真連盟関東本部委員・大久保辰朗 費1点1000円(1人2点以内。申込時に持参) 申8月25日～27日午前10時～午後5時にセッション杉並へ作品を持参 申区フォト連合会・服部 ☎3332-8780 申①応募作品は基本的に全て展示②肖像権は個人の責任とします③入賞は1人1賞

◆杉並アマ美連盟美術展作品

開場 10月19日(水)～23日(日)午前10時～午後5時 申日本画または洋画で10号までの額装のもの(1人1点) 区内在住・在勤の方(学生を除く) 申往復ハガキ(12面記入例)に日本画・洋画の別、作品名と大きさも書いて、9月30日(消印有効)までに杉並アマ美連盟・海津陽子(〒166-0003高円寺南5-27-20-302) 申海津 ☎5306-1673 申批評会=10月21日(土)(洋画=黒澤信男、日本画=下島洋貴)

◆短歌大会作品

開場 10月22日(日)午後1時～4時30分 費出詠料1200円(当日) 申ハガキ(12面記入例)に未発表の作品(1人1首)も書いて、9月10日(必着)までに区短歌連盟事務局(〒168-0081宮前3-14-2渡辺方) 申渡辺 ☎3332-7160 申9月20日作品集発送。10月7日互選締め切り。大会当日歌会および講演会あり(歌人・梅内美華子)

※会場は、いずれもセッション杉並(梅里1-22-32)です。



スポーツ②



◆ソフトテニス～秋季大会

9月3日(日)午前9時～午後7時(予備日10日(日)) 場松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 種目(男女別)=一般、シニア一部(45歳以上)、シニア二部(60歳以上)▶チャレンジの部=ベテラン(70歳以上)、初中級者(年齢制限なし)、男女混合(ミックスペアも可) 対区内在住・在勤・在学で小学4年生以上の方(中学生・ジュニア選手を除く) 費1組1000円 申ハガキ(12面記入例)に種目も書いて、8月23日(必着)までに区ソフトテニス連盟・毒島智和(〒168-0071高井戸西1-5-38-403) 問毒島☎090-4004-7987(午後7時～9時)

◆ペタンク大会

9月11日(月)午前9時～午後4時(予備日12日(火)) 場桃井原っぱ公園(桃井3-8-1) 対区内在住・在勤・在学の方 定40名(先着順) 費300円 問区ペタンク連盟・溝田☎090-7016-7006

◆バドミントン①団体②小学生

9月18日(祝)=男子1・2部、女子1部A▶30日(土)=女子1部B～D▶10月13日(金)=女子2部②9月24日(日)/いずれも午前9時 場①上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)②高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 種目=①複(1チーム3組)②単=小学6年生以下、5年生以下、4年生以下の部(男女区別なし) 対区内在住・在勤・在学の方 費①1チーム5000円(高校生4000円)②300円をゆうちょ銀行「10010-9-026441区バドミントン連盟」へ振り込み 申込書(区体育館で配布)に振替受領書の写しを添えて、①は9月1日②は9月5日(いずれも必着)までに区バドミントン連盟①村本ひろみ(〒168-0081宮前4-8-6)②山本正枝(〒166-0003高円寺南2-20-35)へ郵送 問山口☎090-8491-5663

◆アクアスロン大会

9月23日(祝)午前9時 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 種目=スイム150m・ラン2600m=一般A男女(高校生～39歳)、一般B男女(40歳以上)▶スイム150m・ラン1950m=中学生男女(学年別)▶スイム150m・ラン1300m=小学生男女(学年別) 対区内在住・在勤・在学で小学生以上の方 定100名(申込順) 費2000円(中学生1000円。小学生500円) 申込書(区体育館で配布)に参加費を添えて、9月18日(必着)までに区トライアスロン連合事務局・中野昭二(〒167-0041善福寺3-13-19フレンド商会内)へ現金書留で郵送・持参 問中野☎3399-3659

◆剣道

10月22日(日)午前9時～午後5時 場日本大学第二学園(天沼1-45-33) 種目=団体戦=高校男女・中学男女▶個人戦=一般男子(年齢別)・一般女子・高校男女・中学男女 対区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 費1人500円を、ゆうちょ銀行「00100-9-172667杉並区剣道連盟」へ振り込み 申込書(9月7日から区体育館で配布)を、9月22日(必着)までに

区剣道連盟事務局(〒168-0073下高井戸1-3-14ハイムMYM201☎6768-9934)へ郵送・ファクス 問事務局・菊地☎090-4055-7032

◆空手道

11月12日(日)午前9時～午後5時 場日本大学鶴ヶ丘高等学校(和泉2-26-12) 種目=組手・形個人戦(年齢別、男女別) 申込書(電話で、区空手道連盟・山口☎3395-2311へ請求)に参加費を添えて、9月1日(必着)までに同連盟・山口剛平(〒167-0041善福寺1-16-23)へ現金書留で郵送 問対象・費用はお問い合わせください

スポーツ教室

ゴルフ基礎講座

8月30日～9月29日、10月11日～11月10日①水・金曜日の午前10時30分～11時50分②水曜日の午後7時30分～8時50分(各計5回) 場西荻ゴルフセンター(西荻北2-37-8) 対区内在住・在勤で20歳以上の方 定各6名(申込順) 費各1万2500円 申往復ハガキ・ファクス(12面記入例)で、各開講日の3日前(必着)までに大友和男(〒166-0011梅里2-8-3☎042-463-5750) 問畔蒜☎090-5560-0424 問振り替え受講可。無料貸し出しクラブあり

カラダを動かそう運動教室

◆9・10月の運動不足改善 カラダ若くえろ教室

9月2日～10月28日の土曜日、午前10時15分～11時5分(計8回。9月23日を除く) 場バランス&体幹トレーニング 対20～64歳の方 費8640円

◆9月の丈夫な足腰をつくろう教室 シニア

9月6日(水)・20日(水)・27日(水)午前10時～11時30分②9月11日(月)・25日(月)午後1時～2時(計5回) 場①筋力トレーニングマシン運動②無理のない体操&身体の機能改善運動 対65歳以上で医者から運動制限を受けていない方 費5400円

いずれも 場ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 定各15名(申込順) 申電話で、8月25日までにヴィムスポーツアベニュー☎3335-6644(午前11時～午後5時) 問同講座の受講経験者はご遠慮ください



硬式テニス教室

①入門②初中級レベル

9月8日～29日の毎週金曜日①午前11時～午後1時②午後1時～3時(各計4回。予備日10月6日(金)・13日(金)) 場松ノ木運動場 場内山汐里 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の①テニス未経験者②教室未経験者(中学生を除く) 定各10名(抽選) 費各6000円 申往復ハガキ(12面記入例)で、8月15日(必着)までに松ノ木運動場(〒166-0014松ノ木1-3-22) 問同運動場☎3311-7410

シニア・ヘルシー体操Ⅱ

9月5日～10月24日の毎週火曜日、午後1時15分～2時45分(計8回) 場高円寺体育館 師宮崎輝美 対区内在住・在勤で50歳以上の方 定20名

(抽選) 費6400円 申往復ハガキ(12面記入例)で、8月14日(必着)までに高円寺体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31) 問同体育館☎3312-0313 問車での来館はできません

永福体育館

①ボクシングフィットネス教室②フライデーナイトボクシング

9月15日～10月20日の毎週金曜日①午後7時15分～8時②8時～8時45分(各計6回) 師①美香②白井・具志堅スポーツジム講師 晝間貴司 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の初心者(中学生を除く) 定各30名(抽選) 費各3000円

◆親子リトミック体操(秋教室) 子育て

9月25日～11月20日の月曜日、午前9時45分～10時45分(10月9日を除く。計8回) 師みやざき由実 対区内在住で2・3歳の未就園児とその保護者 定20組(抽選) 費6000円(子育て応援券利用可)

いずれも 場永福体育館(〒168-0064永福3-51-17☎3328-3146) 申往復ハガキ(12面記入例)で、8月20日(必着)までに同体育館

荻窪体育館

①Sunday!親子体操Ⅱ 子育て

9月3日～11月5日の毎週日曜日(1)午前10時～11時(2)11時～正午(各計10回) 師Ti Amo 対区内在住で(1)3～5歳未満(2)1歳半～3歳未満のお子さんとその保護者(各教室初日の年齢) 定各16組(抽選) 費各7500円 申往復ハガキ(12面記入例)にお子さんの氏名(フリガナ)も書いて、8月12日(必着)までに同体育館

②体幹エクササイズⅡ

9月4日～11月20日の月曜日(1)午後7時～7時50分(2)8時～8時50分(9月18日、10月9日を除く。各計10回) 師佐々木達也 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の初心者(中学生を除く) 定各20名(抽選) 費各5500円 申往復ハガキ(12面記入例)で、8月11日(必着)までに同体育館

③ピラティスナイトⅡ

9月4日～11月13日の月曜日(1)午後7時～8時(2)8時～9時(10月9日を除く。各計10回) 師小澤純子 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の初心者(中学生を除く) 定各20名(抽選) 費各5500円 申往復ハガキ(12面記入例)で、8月10日(必着)までに同体育館

④シニア・チャレンジスポーツ教室 初めてのソーシャルダンス 秋

9月5日～26日の毎週火曜日、午前11時～午後1時(計4回) 師区ダンススポーツ連盟 対区内在住・在勤で50歳以上の方 定男女各10名(申込順) 費2200円 申往復ハガキ(12面記入例)で、8月14日(必着)までに同体育館

⑤(1)マタニティヨガⅡ(2)産後エクササイズⅡ

9月16日～11月25日の土曜日(1)午前10時～11時30分(2)11時30分～午後1時(11月11日を除く。各計10回) 師Yumi 対区内在住・在勤で(1)妊娠4カ月～出産直前の方(2)出産後1年以上の方 定(1)18名(2)20名(いずれも抽選) 費各8000円 申往復ハガキ(12面記入例)で、8月14日(必着)

までに同体育館



いずれも 場荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2☎3220-3381) 問②③⑤2歳～就学前の託児あり(事前申込制。1回500円。定員あり)

下高井戸運動場

◆ONEDAYフットサルゲーム OVER40 8月19日(土)午後7時～9時 師S-FUEGO・井口真 対40歳以上の方が過半数のチーム(親子での参加も可) 定5チーム(申込順) 費1チーム5000円 申電話で、同運動場 問トレーニングシューズ、スパイク不可

◆はじめての親子体操Ⅱ 子育て

9月2日～11月18日の第1・3土曜日①午前9時～10時②10時15分～11時15分(各計6回) 師パオパオスポーツクラブ 対区内在住で①3・4歳②2・3歳のお子さんとその保護者 定各15組(申込順) 費各4500円 申往復ハガキ(12面記入例)で、同運動場

いずれも 場下高井戸運動場(〒168-0073下高井戸3-26-1☎5374-6191)

上井草スポーツセンター

◆チャレンジスポーツ①跳び箱②鉄棒③マット運動 対①8月13日(日)②15日(火)③16日(水)午前9時45分～10時30分=小学3・4年生▶10時45分～11時30分=4歳～未就学児▶11時45分～午後0時30分=小学1・2年生▶0時45分～1時30分=3・4歳(①を除く) 師海老澤恭介ほか 定①各12名②③各14名(いずれも申込順) 費各610円 問運動しやすい服装で、タオル・飲み物持参

◆弓道・アーチェリー認定講習会

弓道場の利用には利用者証(一定の技量を認定)が必要です。段位などのない方は講習会に参加し、認定を受けてください。技量に応じた利用者証を発行します。

時アーチェリー=8月19日(土)▶弓道=26日(土)/いずれも午前9時～午後1時

対16歳以上で弓道またはアーチェリー経験がある方 定各36名(申込順) 問弓具一式と、弓道は道衣、アーチェリーは運動着持参

◆わくわく親子体操 子育て

9月3日(日)午前10時～11時 師海老澤恭介 対3歳以上の未就学児とその保護者 定15組(申込順) 費610円 問運動できる服装で参加

◆はじめてのバランストレーニング

9月3日(日)午前11時30分～午後0時30分 師谷口博史 対15歳以上の方(中学生を除く) 定40名(申込順) 費610円 問スポーツウエア・室内履き・飲み物持参

◆フライングディスク教室

障害のある方も楽しめます。 9月3日(日)午後1時10分～2時40分 対小学生以上の方 定30名(申込順) 費200円 問運動できる服装で、室内履き持参

いずれも 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1☎3390-5707) 申電話または直接、同センター

