

ポッチャ教室・土曜スポーツクラブ

「ポッチャ教室」

毎月第1土曜日午前9時30分～11時30分（11月を除く）。受け付けは11時まで。講師スポーツ推進委員対小学生以上

「土曜スポーツクラブ」

10月14日、21日、28日、11月11日、25日、12月9日、23日、令和6年1月20日、27日、2月10日、17日、24日、3月16日、23日、30日いずれも土曜日午前9時30分～11時30分 ※受け付けは11時まで 内▽10月11キッズテニス▽11月・3月11バドミントン▽12月・2月11ドッチビー▽1月11卓球 講体育協会スポーツ指導員ほか対小・中学生

◇共通◇

所総合体育館大体育室持室内シューズ・タオル等他運動のできる服装で。用具は会場にあります 申当日直接会場へ問生涯学習課スポーツ振興係 (☎042-386-2462)

第75回市民体育祭

「ゲートボール大会」

時9月20日(水)午前9時から(雨天11日) 所上水公園運動施設グラウンド対市内在住・在勤・在学の方定40人申9月18日までに、電話で市ゲートボール協会・山口(☎090-459519739)へ

「卓球大会・一般の部」

時10月15日(日)午前9時30分から 所総合体育館対市内在住・在勤・在学の方 競技種目一般、男女別49歳以下・50歳以上のシングルスおよび男女別ダブルス 競技方法予選

リーグ決勝トーナメント方式 申10月7日までに、ファクスまたはEメールで住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、市卓球連盟・小島(☎FAX 0422-88-7213 ☒saoru_kojcom.home.ne.jp)へ

10月のスポーツ個人利用開放校

利用に登録カードは不要となりました。

実施日	時間	曜日	ところ	種目
1・22日	午後1時～4時	日	緑小	卓球
4・11・18日	午後6時～9時	水	前原小	剣道
1・8・22日	正午～午後3時	日	本町小	バドミントン
6・20・27日	午後7時～9時	金	一中	柔道

他▽初めてのの方は、指導員にお尋ねください▽車での来場はご遠慮ください 問生涯学習課スポーツ振興係(☎042-386-2462)

少年少女野球教室

元・プロ野球選手が指導

時10月15日(日)午前9時～正午(予備日11日) 所上水公園運動施設グラウンド 講元・プロ野球選手ほか対市内在住・在学の方定100人(多数抽選) 申9月28日(必着)までに、往復はがきで住所・氏名(ふりがな)・電話番号・メールアドレス・学校名・学年を明記し、体育協会「少年少女野球教室係」(〒184-1

学び・くらし

市民アカデミー 秋期 社会の変化と私たちの課題

国内外の今日的な課題を学び知識と教養を深める講座です。 時10月21日～12月2日の毎週土曜日午前10時～正午(全7回) 所公民館本館対市内在住・在勤・在学の方定30人(多数抽選) 他春期に参加した方は申込不可 申9月20日(必着)までに、往復はがき、市申込フォームまたはEメール(いずれも1人1通)で住所・氏名(ふりがな)・年代・電話番号を、公民館本館「市民アカデミー(秋期)係」(〒184-10004本町2-15-11 ☎042-383-1184 ☒k020499@koganei-shi.jp)へ



市申込フォーム

成人学校健康づくり講座 健康増進のための正しいウォーキング講座

時10月20日(金)・27日(金)午後2時～4時(全2回) 所公民館貫井北分館ほか 講宮井桂子さん(スポーツクラブインストラクター) 対市内在住・在勤・在学の方定20人(多数抽選) 申9月28日(必着)までに、往復はがきまたはEメール(いずれも1人1通)に住所・氏名(ふりがな)・年代・電話番号を明記し、公民館貫井北分館「ウォーキング係」(〒184-10015貫井北町1-11-12 ☎042-385-3

4001 ☒k020415@bz04.pl ata.or.jp)へ

成人学校 東京国立博物館で学ぶ、文化財保存の最前線

時①10月28日(土)②11月11日(土)午前10時～正午(全2回) 所①公民館東分館②同博物館 講和田浩さん(同博物館学芸研究部保存修復課長) 対市内在住・在勤・在学の方定16人(多数抽選) ¥千円(入館料) 申9月19日～10月2日に、往復はがき(必着)またはEメール(いずれも1人1通)に、住所・氏名(ふりがな)・年代・電話番号・講座名を明記し、公民館東分館「東京国立博物館係」(〒184-10011東町1-39-1 ☎042-384-4422 ☒k020413@k.ema.ne.jp)へ

まちなか観光案内 江戸東京野菜の農家へ行く！

■集散時間・場所10月1日(日)午前10時JR東小金井駅東側改札口集合 正午大堀農園解散(小雨決行) ■コース 梶野公園、下染屋稲荷、長昌寺、庚申様の二本松、市杵島神社、玉川上水、大堀農園 定10人 ¥大人100円、中学生以下50円 申9月26日までに、電話で観光まちおこし協会(☎042-316-3980)へ

芸術文化振興計画推進事業 多様な視点に気づき、表現につながるワークショップ「タズネル」

時10月9日(祝)～令和6年1月31日(水)午後6時30分

～8時30分(全10回) 所市内公共施設等 講中原和樹さん(演出家) 対市内在住・在勤・在学の方定20人程度(申込順) 他詳細は、NPO法人アートフル・アクションホームページ(https://artfullaction.ne)をご覧ください 申9月15日～10月6日に、応募フォーム、Eメール、電話またはファクスで氏名(ふりがな)・電話番号・メールアドレス・企画名を明記し、NPO法人アートフル・アクション(☎FAX 042-316-7236 ☒artfullaction@gmail.com)へ 芸術文化振興計画 専用応募フォーム

魅力ある三宅島 写真パネル展開催

友好都市である三宅島の雄大な自然の美しさ、透き通るような海の青さなど魅力ある三宅島を紹介します。 時9月21日(木)～25日(月)午前10時～午後5時(21日は1時から。25日は3時まで) 所小金井 宮地楽器ホール マルチパーパススペース 写真パネル展について 小金井三宅島友好協会事務局・福平(☎080-3348-1191)・友好都市について コミュニティ文化課文化推進係(☎042-387-9926)

ボランティアの資質向上に関する三市・東京学芸大学連携講座

子どもの活動を実践的にサポートできる方を育成する講座です。 所東京学芸大学定各日80人(多数抽選) 申10月25日(必着)までに、申込フォーム(https://codocollege.codo)へ

とき	講座名
11/13(月) 9:30~11:30	デジタルネイティブの子どもたち
11/15(水) 15:00~17:00	子どもの成長に必要な地域の役割・関わり方について
11/29(水) 15:00~17:00	こどもと関わるための特別支援—障害児心理
12/4(月) 9:30~11:30	こどもと関わるための特別支援—発達障害
12/11(月) 9:30~11:30	これからの子ども支援の在り方について
12/13(水) 15:00~17:00	こどもと関わるための特別支援—身体障害等
12/18(月) 9:30~11:30	こどもと関わるための特別支援—聴覚障害等
12/25(月) 10:00~12:00	現場で大切なコミュニケーション力について

..... 広告掲載等のお問い合わせは、フレックス株式会社(広告代理店) ☒ t.nakano@flex-ad.co.jpへ

新サービス登場!!
音楽に合わせて弾む! バランスボールレッスン開講
「運動不足を解消したい」「心も身体も元気に過ごしたい」
全ての方が対象です!

ダイエットしたい 40代から 元気に過ごしたい 80代まで

レッスン日 毎週火・金曜日 10:00~10:45 15:00~15:45

体験レッスン 1,000円(初回限定 1回45分)

脳卒中リハビリセンター MOMOKA ☎042-316-7956
営業時間/9:00~18:00(定休日:土・日・祝日)
小金井市本町4丁目1-1 小金井ハイイツ105号(駐車場3台有) 脳卒中リハビリセンターMOMOKA 検索

10月13日(金)・17日(火) 各日10時~12時

お金のプロが教える10年後に差がつく「お金のふやし方・まもり方」講座

老後や将来の生活に漠然とした不安を持っているけれど、「とりあえず預金しかしていない」「自分なりにやってみただけど自信がない」「ネットや本で調べたけど何から始めればいいのかからず行動にうつせられない」「そんな方々は参加無料の「お金のふやし方・まもり方」講座で学んでみては?

「人生100年時代」長生きもリスクの一つ、NISA・iDeCoなどお金のふやし方から、賢い節約のしかた、すぐ実践できるふるさと納税の話まで、幅広くお金の疑問について本やネットでは理解しにくい部分を、目から鱗・ファイナンシャルプランナーがわかりやすく解説していきます。後日無料の個別相談会も開催!

定員 各日先着20名様 参加費無料

会場 cocobunjiプラザ 国分寺本町3-1-1 国分寺駅北口すぐ
講師 ファイナンシャルプランナー 谷中 岳夫(金融業界歴25年)

お問合せ 03-5339-8210(たになか)

主催:湘ライブプラザパートナーズ 新宿FA営業部 新宿区西新宿1-21-1 明宝ビル12階