

# スポーツ

## 調和小プール 9月の休館日



市HP

休館日／9日(月)・24日(火)  
学校が使用する日／5日(木)・6日(金)・10日(火)～13日(金)  
・17日(火)～20日(金)・25日(火)～27日(金)・30日(月) (一般開放は午後4時から使用可)  
詳細は市HPで要確認  
調和小プール受付 ☎042-485-5631  
(スポーツ振興課)

スポーツ協会 ☎042-481-6221 専用☎あり  
〒182-0011 深大寺北町2-1-65 総合体育館内

### ●西調布体育館水曜卓球教室 (全6回)

日 9月11日～10月16日の毎週水曜日  
時 午前9時30分～11時30分 所 西調布体育館  
対 市内在住・在勤・在学の15歳以上(中学生を除く)  
定 30人(多数抽選) 費 3000円  
申 往復はがきに教室名、住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、8月30日(金) までに〒182-0016佐須町5-19-5内野ひとみ

### ●第39回緑ヶ丘初心者テニス教室

日 10月5日～11月9日の毎週土曜日(予備日:11月16日・23日・30日)  
時 午前10時～11時55分 所 市民緑ヶ丘テニスコート  
対 市内在住・在勤・在学で15～70歳(中学生を除く)のテニス未経験者・初心者  
因 Aクラス(未経験者)、Bクラス(基礎クラス)、Cクラス(レベルアップクラス)の3クラスに分けて実施 定 30人(多数抽選、初参加優先)  
費 5000円(事前振込) 詳細はスポーツ協会☎参照  
申 往復はがきに希望クラス、郵便番号、住所、氏名、年齢、性別、電話番号、在勤者は勤務先情報を明記し、9月13日(金) までに〒182-0011深大寺北町2-1-65スポーツ協会緑ヶ丘テニス教室担当

### ●Kidsサッカースクール

日 10月17日～11月7日の毎週木曜日(雨天予備日:11月14日・21日・28日) 時 午後3時30分～4時30分  
所 ミズノフットサルプラザ調布 対 市内在住・在園の年中・年長(平成30年4月2日～令和2年4月1日生まれ) 定 30人(多数抽選) 費 3200円(初回持参)  
備 運動着、屋外用シューズ、サッカーボール(貸し出しあり) 申 8月30日(金)までにスポーツ協会☎から申し込み 抽選結果発表/9月11日(火)

### ①シェイプアップバランスボール

日 10月1日～12月24日の毎週火曜日  
時 正午～午後1時 定 30人(多数抽選) 費 5200円

### ②体幹強化トレーニング

日 10月1日～12月24日の毎週火曜日 時 午後1時15分～2時15分 定 12人(多数抽選) 費 5200円

### ③お目覚めストレッチ

日 10月2日～12月25日の毎週水曜日  
時 午前10時15分～11時15分 定 6人(多数抽選) 費 5200円(初回持参)

### ④チェアエクササイズ

日 10月2日～12月25日の毎週水曜日  
時 午後0時15分～1時30分 定 50人(多数抽選) 費 5200円(初回持参)

### ⑤にこにこ体操

日 10月2日～12月25日の毎週水曜日  
時 午後1時45分～2時45分 定 40人(多数抽選) 費 5200円(初回持参)

### ⑥ナイトヨガスクール

日 10月2日～12月25日の毎週水曜日 時 1クラス:午後6時～7時 2クラス:午後7時20分～8時20分 定 各クラス35人(多数抽選) 費 5200円(初回持参)

### ⑦初心者バレトンスクール

日 10月3日～12月5日の毎週木曜日  
時 1クラス:午前9時20分～10時20分 2クラス:午

前10時35分～11時35分

定 各クラス12人(多数抽選) 費 4000円(初回持参)

### ⑧ビギナーズエアロ木曜日

日 10月3日～12月26日の毎週木曜日 時 午後1時45分～2時45分 定 50人(多数抽選) 費 5200円

### ⑨ヨガスクール

日 10月4日～12月6日の毎週金曜日  
時 1クラス:午前9時20分～10時20分 2クラス:午前10時35分～11時35分

定 各クラス12人(多数抽選) 費 4000円(初回持参)

### ⑩ヘルシーウォーキング

日 10月4日～12月27日の毎週金曜日 時 午後1時～2時10分 定 25人(多数抽選) 費 5200円(初回持参)

### ⑪ポルトトレーニング

日 10月4日～12月27日の毎週金曜日 時 午後3時～4時30分 定 45人(多数抽選) 費 5200円(初回持参)

### ①～⑪共に

所 総合体育館  
対 市内在住・在勤・在学の15歳以上(中学生を除く)  
備 返信はがき(当選の記載あり)またはスポーツ協会HPで要確認  
申 8月30日(金)(必着)までにスポーツ協会☎から申し込み、または、往復はがき(1枚1教室)にスクール名(⑥⑦⑨は希望時間)、住所、氏名(ふりがな)、(西暦で)生年月日、年齢、性別、電話番号を明記し、スポーツ協会へ(連記不可)  
抽選結果発表/9月11日(火)

## 総合体育館のプログラム

### 【9月の休館日】

休館日/9月2日(月)

### 【9月の当日申込プログラム】

#### ①バドミントンスクール

日 9月10日(火)・17日(火)・24日(火) 時 午前9時45分～11時45分 定 当日先着20人 費 1回500円

#### ②バレーボールスクール

日 9月11日(水)・18日(水)・25日(水) 時 午前9時30分～11時45分 定 当日先着30人 費 1回500円

#### ③ビギナーズエアロ

日 毎週火曜日 時 午後1時45分～2時45分

定 当日先着50人 費 1回400円

#### ④転倒予防のための体操

日 毎週木曜日 時 午後0時15分～1時30分

定 当日先着50人 費 1回400円

#### ⑤ファットバーニングエアロビクス

日 毎週金曜日 時 午後7時～8時

定 当日先着40人 費 1回500円

#### ⑥フィットボクシング60

日 毎週土曜日 時 午前9時20分～10時20分

定 当日先着40人 費 1回500円

#### ⑦水中ウォーキング

日 毎週月・水・木曜日(9月2日(月)・16日(水)・23日(木)を除く) 時 午前9時20分～9時50分

定 当日先着30人 費 1回400円(減額あり)

#### ⑧エンジョイアクア

日 毎週火・金曜日 時 午後2時30分～3時30分

定 当日先着30人 費 1回400円

#### ⑨水中運動

日 毎週水曜日 時 午後2時～3時

定 当日先着30人 費 1回400円

#### ⑩ヌードルトレーニング

日 毎週金曜日 時 午前9時10分～9時55分

定 当日先着20人 費 1回400円

#### ⑪スイム練習会

日 9月9日(月)・30日(月) 時 午後7時～8時

定 当日先着30人 費 1回400円

#### ⑫中上級スイミングスクール

日 毎週水曜日 時 午後7時～8時30分

定 当日先着30人 費 1回500円

#### ⑬サンデースイミングスクール

日 毎週日曜日 時 午前10時～正午

定 当日先着25人 費 1回500円

### ①～⑬共に

対 市内在住・在勤・在学の15歳以上(中学生を除く)  
備 ①～⑥運動着、室内用シューズ、①のみラケット(貸し出しあり)、③のみヨガマット(バスタオル可。貸し出しあり)、⑦～⑬水泳帽子(⑬のみ不要(指導者が用意))、水着、⑪～⑬ゴーグル  
申 当日直接会場へ

# 仕事・創業

## いまさら聞けない Excel、PowerPoint体験講座



ちょうふ若者サポート  
ステーションHP

日 9月5日(木)

内: 時 Excel: 午前10時～正午

PowerPoint: 午後1時30分～3時30分

所 ちょうふ若者サポートステーション

対 15～49歳で就労(アルバイト含む)・就学していない方 備 各ツールの仕組み・使い方、パソコン基礎講座の案内、ちょうふサポステの利用案内

定 各申し込み順8人 費 無料

申 ちょうふ若者サポートステーション☎または、電話でちょうふ若者サポートステーション

☎042-444-7975

(産業振興課)

## シルバー人材センター 入会説明会



シルバー人材センターHP

日 9月12日(木)午前9時30分～(要事前予約)

対 市内在住の60歳以上

備 会費1000円(入会する方のみ)

備 オンラインでの入会説明もあり

所 申 調布市シルバー人材センター(小島町3-87-4) ☎042-487-9375

## 子育てしながら働きたい方のための 「ビジネスマナー&メイクアップセミナー」

日 9月12日(木)午前10時～午後1時(受付9時45分～)

所 市民プラザあくろす3階研修室3

対 現在子育て中で再就職を目指している方

定 申し込み順12人 費 無料

保 1歳～就学前(定申し込み順5人)

備 パウダーファンデーション、アイブローウ、

口紅(あればリップブラシ、大きめの手鏡、

スマートフォン(メイクの確認で使用))

申 8月22日(木)午前9時から直接ハローワーク府中マザーズコーナー(コクティール2階) ☎042-480-8161

## 産業労働支援センター 専用☎あり

〒182-0022国領町2-5-15市民プラザあくろす  
3階 ☎042-443-1217・☎042-443-1218  
E industry@chofu-across.jp

### A 創業成功の鍵相談会「ブランディングにチャレンジ」

日 8月26日(月)午前9時～午後4時(正午～午後1時を除く)

### B 事業者向け労務相談会

日 9月9日(月)・28日(土)

時 午前9時～午後4時(正午～午後1時を除く)

### C 創業経営相談会

日 ①9月4日(火)②11日(火)③18日(火)④25日(火)

時 ①④午後4時～8時②③午前9時～午後1時

### D 事業者向け税務相談会

日 9月10日(火)午後1時～4時

### E 融資相談会

日 9月12日(木)午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く)

### A～E共に

相談時間/1人50分

定 申し込み順 A 6人 B 6人 C 4人 D 3人 E 5人 費 無料

所 申 調布市産業労働支援センター☎または電話、FAX、Eメールで申し込み

「暮らしの情報」は11面に続きます

●特殊詐欺にご注意ください 市内で特に還付金詐欺が急増しています。怪しいと思ったら、すぐ110番が調布警察署(☎042-488-0110)へ通報してください。  
令和6年調布市内の特殊詐欺被害状況(7月末時点、暫定値) 被害件数/33件(前年同時期比4件増) 被害金額/約6823万円(前年同時期比約6740万円減)  
(総合防災安全課)