ごみ　リサイクル

ごみ減量キャンペーン 水切りネットの配布

生ごみの水分を減らすのに役立つ水切りネット（環境に優しい生分解性プラスチックを使用）を無料配布します。

期９月30日㈪～10月31日㈭
所ごみ対策課（市役所２階）、神代出張所、各地域福祉センター・公民館、市民プラザあくろす３階、ふじみ交流プラザ、クリーンセンター
※施設開館日に配布。無くなり次第終了
問ごみ対策課☎042－306－8781

スポーツ

調和小プール 10月の休館日

市HP

休館日／15日㈫・28日㈪
学校が使用する日／１日㈫～４日㈮（一般開放は午後４時から使用可）　他詳細は市HPで要確認
問調和小プール受付☎042－485－5631
（スポーツ振興課）

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

●シニアスポーツ振興事業「シニアトリプルス交流会」（バドミントン）
日10月22日㈫午前９時～午後３時
所総合体育館
対60歳以上の男女（試合ができる人、中級者、経験者）
費無料
申申込書を、９月27日㈮（必着）までに郵送またはFAXでスポーツ協会F042－481－6226
他詳細は調布市バドミントン連盟HP参照

●上級救命講習会
日11月10日㈰午前９時～午後５時（受付８時45分～）
所総合体育館
対市内在住・在学・在勤の15歳以上（中学生を除く）
定申し込み順30人
費2800円（テキスト代。当日持参）
申問10月20日㈰までに電話、または申込書を直接・FAXでスポーツ協会F042－481－6226

Ⓐわんぱく親子体操
日11月２日～12月21日の毎週土曜日（12月７日を除く）
時午前10時45分～11時35分

Ⓑ土曜日ジュニアスイミングスクール
日11月２日～12月14日の毎週土曜日
時１クラス：午後１時30分～３時
２クラス：３時30分～５時

Ⓒママフィット
日11月６日～12月25日の毎週水曜日（11月27日を除く）
時午後１時20分～２時10分

Ⓓ親子ビクス
日11月６日～12月25日の毎週水曜日（11月27日を除く）
時午後２時30分～３時20分

Ⓐ～Ⓓ共に
定ⒶⒸⒹ15組Ⓑ各クラス50人（いずれも多数抽選）
申９月30日㈪までにスポーツ協会HPから申し込み
抽選結果発表／10月18日㈮
他各スクールの詳細はスポーツ協会HP参照

❶背骨コンディショニング
日10月28日㈪、11月11日㈪・25日㈪、12月９日㈪・16日㈪・23日㈪
時１クラス／午前９時15分～10時15分
２クラス／10時30分～11時30分

❷バランスボールエクササイズ
日10月28日㈪、11月11日㈪・25日㈪、12月９日㈪・16日㈪　時正午～午後１時

❸体幹バランス
日10月28日㈪、11月11日㈪・25日㈪、12月９日㈪・16日㈪・23日㈪　時午後１時15分～２時30分

❹はじめてリズム
日10月28日㈪、11月11日㈪・25日㈪、12月９日㈪・16日㈪・23日㈪　時午後２時45分～３時45分

❺ストレッチポールエクササイズ
日10月28日㈪、11月11日㈪・25日㈪、12月９日㈪・16日㈪・23日㈪　時午後３時～４時

❻ピラティススクール
日10月28日㈪、11月11日㈪・25日㈪、12月９日㈪・16日㈪・23日㈪　時午後４時30分～５時30分

❼卓球スクール
日11月１日～12月６日の毎週金曜日
時午前９時30分～11時30分

❶～❼共に
対市内在住・在勤・在学の15歳以上（中学生を除く）
定❶各クラス12人❷❻30人❸❹❼40人❺12人（多数抽選）　費❶❻❼3000円❷2000円❸～❺2400円（初回持参）　**抽選結果発表日**／10月18日㈮
申問９月30日㈪（必着）までにスポーツ協会HP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、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（連記不可）

総合体育館のプログラム

【10月の休館日】
休館日／10月７日㈪・21日㈪
【10月の当日申込プログラム】

①バドミントンスクール
日10月１日㈫・８日㈫・15日㈫　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10月２日㈬・９日㈬・16日㈬・30日㈬　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（10月26日㈯を除く）　時午前９時20分～10時20分　定当日先着40人　費１回500円

⑦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

⑧水中ウォーキング
日毎週月・水・木曜日（10月７日㈪・14日㈷・21日㈪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）

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10月28日㈪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）
持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

健　康

がん相談サポート事業の９・10月の開設日

がん相談サポート事業HP

「がん相談サポーター（看護師・社会福祉士）」が、相談に応じて、情報提供や市のサービスの案内などを行います。

日９月21日㈯・24日㈫・28日㈯、
10月１日㈫・５日㈯・８日㈫・12日㈯・15日㈫・19日㈯・22日㈫・26日㈯・29日㈫
時午前９時～午後６時
対がんの疑いがあるまたは、がんに罹患した市民と家族など　費無料
申電話（☎0120－785－570）またはがん相談サポート事業HPからＥメール
他サービス利用には市民専用の利用資格コード(275B)が必要。紹介するサービスは一部有料
問健康推進課☎042－441－6100

食事なんでも相談室（栄養相談）

日10月22日㈫
時①午後１時15分～１時45分②２時～２時30分
③２時45分～３時15分
所文化会館たづくり西館保健センター１階
定各回申し込み順２人
他医療機関で治療中の方は要問い合わせ
申問電話で健康推進課☎042－441－6100

男子HPV（ヒトパピローマウイルス）ワクチン

市HP

●接種費用一部助成を10月１日㈫から開始
期令和７年３月31日㈪まで
所市内の指定医療機関（要予約）
対小学６年生～高校１年生相当の年齢の男子
費回数は３回を限度に接種１回につき１万7578円を助成。接種費用から助成額を差し引いた差額は自己負担
持母子健康手帳、保険証（マイナンバーカード）
問健康推進課☎042－441－6100

11月14日世界糖尿病デー ～糖尿病は予防と早期発見が大切です～

①ブルーライトアップ
世界糖尿病デーのシンボルカラー「青」の光で、市内の施設を照らします。
期11月９日㈯～17日㈰
所調布東山病院、調布市医師会館、味の素スタジアム、保健センターなど
他実施日、時間は施設ごとに異なる

world diabetes day
14 November

②糖尿病の予防と治療を啓発するイベント
日11月17日㈰
時午前10時～正午、午後２時～４時（予定）
所調布東山病院
対小・中学生の子どもと保護者
内調布東山病院内の健康クイズラリー、網膜症VRメガネ体験、血圧測定コーナーなど
費無料
申10月14日㈷までに申し込みフォームから申し込み

申し込みフォーム

①②共に
問ちょうふブルーサークル運動実行委員会調布東山病院事務局☎070－6940－2905・
Ｅbluecircle@touzan.or.jp　（健康推進課）

「暮らしの情報」は10面に続きます

★講師や出演者の敬称を省略しています　★金額は税込です
★「全○回」と表記している事業は全日程参加が原則です