

スポーツ

調和小プール10月の予定



休館日／13日(火)・26日(月)
学校が使用する日（一般開放は午後4時から使用可）
／1日(休)・2日(金)・5日(月)～9日(金)・14日(火)～16日(金)
・19日(月)～23日(金)・27日(火)～30日(金)
詳細は市HP参照
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

●CHOFUドリームプロジェクト 萩野公介水泳教室

日本代表として世界で活躍していた萩野公介さんと泳ぐことの楽しさや奥深さを体験しよう。
日11月15日(日) 時小学1～3年生クラス：午前10時～11時25分、小学4～6年生クラス：午後1時30分～2時55分、トークショー：正午～午後1時(観覧は参加者優先)
日総合体育館 日市内在住・在学のクロールで25m以上泳げる小学生 日各クラス50人(多数抽選) 費2000円(事前振込) 日水泳道具一式(水着・スイムキャップ・ゴーグル)、タオル
日9月30日(火)までにスポーツ協会HPから申し込み



●CHOFUうんどうプロジェクト

日11月14日(土) 時年中・年長クラス：午前9時30分～10時30分、小学1・2年生クラス：10時45分～11時45分 日総合体育館 日市内在住・在勤の保護者1人と年中～小学2年生の子ども1人
日投げる・捕る・転がすなど、さまざまなボール遊びを楽しむ 日田中三千太郎(スマイルサッカー代表)
日各クラス30組60人(多数抽選) 費無料 日9月30日(火)(必着)までにスポーツ協会HPから申し込み

●シニアトリプルス交流会(バドミントン)

日10月20日(火)午前9時～午後3時 日総合体育館 日60歳以上の男女(試合ができる人、中級者、経験者) 費無料 日申込書を9月30日(火)(必着)までに郵送またはFAXでスポーツ協会☎042-481-6226

●事前募集プログラム ジュニア対象スクール

④わんぱく親子体操

日11月14日～12月26日の毎週土曜日 時午前10時40分～11時30分 日市内在住・在勤・在学の15歳以上(中学生を除く)と幼児(開催当日2歳6カ月～4歳未満)

⑧ジャクパススポーツスクール「跳び箱」集中コース

日11月25日～12月23日の毎週水曜日 時年少クラス：午後3時～3時40分、年中・年長クラス：3時50分～4時35分、小学生クラス：4時45分～5時45分

④⑧共に

日9月30日(火)までにスポーツ協会HPから申し込み

●事前募集プログラム一般対象スクール

①体幹バランス

日10月26日(月)、11月9日(月)・30日(月)、12月14日(月)・28日(月) 時午後1時15分～2時30分

②リラックスコンテンポラリーダンス

日11月5日～12月10日の毎週木曜日 時午後6時25分～7時25分

③ボディメイクジャズダンス

日11月5日～12月10日の毎週木曜日 時午後7時40分～8時40分

④卓球スクール

日11月6日～12月11日の毎週金曜日 時午前9時30分～11時30分

①～④共に

日総合体育館 日市内在住・在勤・在学の15歳以上(中学生を除く) 日9月30日(火)(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、スポーツ協会へ(連記不可)

10月の総合体育館

休館日／10月5日(月)・19日(月)

【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6日(火)・13日(火) 時午前9時45分～11時45分

②バレーボールスクール

日10月7日(火)・14日(火)・21日(火) 時午前9時30分～11時45分

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

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

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

⑥ラン&フィットエアロビクス

日10月3日(土)・17日(土)・31日(土) 時午前9時20分～10時20分

⑦フィットボクシング60

日10月10日(土)・24日(土) 時午前9時20分～10時20分

⑧水中ウォーキング

日毎週月・水・木曜日(10月5日(月)・12日(火)・19日(月)を除く) 時午前9時20分～9時50分

⑨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

⑩水中運動

日毎週水曜日 時午後2時～3時

⑪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

⑫スイム練習会

日10月26日(月) 時午後7時～8時

⑬中上級スイミングスクール

日毎週水曜日 時午後6時30分～8時30分

⑭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

①～⑭共に

日市内在住・在勤・在学の15歳以上(中学生を除く) 日当日直接会場へ 日詳細はスポーツ協会HP参照

仕事・創業

東京都最低賃金改正

10月1日(木)から東京都最低賃金は時間額1280円に改正され、東京都内で働く全ての労働者に適用されます。 日東京労働局労働基準部賃金課 ☎03-3512-1614(直通)、東京働き方改革推進支援センター ☎0120-232-865 (産業振興課)



東京アプリ生活応援事業の対面サポートを開催

東京アプリの参加方法や、1万1000東京ポイントの受け取り手順を対面でサポートします。
期10月19日(月)～21日(水) 時午前10時～、11時30分～、午後2時～、3時30分～(各回50分)
日市役所1階めじろホール 日各回20人程度 時①スマートフォン※対象機種はHPを要確認
②マイナンバーカード※マイナンバーカードを作った時の暗証番号(数字4桁)が必要
日詳細は東京都公式アプリHP参照
日事前に電話で東京アプリ専用コールセンター ☎03-6901-7979(土・日曜日、祝日含む午前9時～午後7時)※音声案内に従い、「4」を押してください (行革DX推進課)

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10月8日(木)午前9時30分～ 日市内在住60歳以上 費1000円(入会者のみ) 日身分証明書 日要事前予約。オンラインでの入会説明もあり
日所申問(公社)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
パソコン講習

ハローワーク府中HP



期10月13日(火)～16日(金) 時午前10時15分～午後4時(初日は午後1時15分から) 日市民プラザあくろす3階研修室3 日3カ月以内の就職を目指している方で①ハローワーク府中マザーズコーナー登録者(申し込み当日の登録不可)②全日程に参加でき、講習修了後2週間以内のフォローアップ相談にも参加できる方 日ワード・エクセルの基礎・応募書類の作成方法など 日申し込み順10人 費無料 日1歳～就学前(日申し込み順5人 日10月6日(火)までに申し込み)
日申問9月29日(火)午前9時から直接マザーズコーナー窓口 ☎042-480-8161(平日午前9時～午後5時)(産業振興課)

登録不要の無料職業適性検査



日10月30日(金)午前10時～午後1時 日15～49歳で就労(アルバイト含む)・就学していない方 日申し込み順8人
日所申問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)

産業労働支援センター 専用HP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
日industry@chofu-across.jp
休館日／第3月曜日(祝日の場合は直後の平日)

A創業経営相談会

日①10月7日(火)②14日(火)③21日(火)④28日(火)

時①③午後4時～8時②④午前9時～午後1時

B融資相談会

日10月8日(木)午前10時～午後4時(正午～1時を除く)

C採用から退職まで「まるっと労務相談会」

日①10月10日(土)②14日(火)③20日(火)

時①③午前9時～午後4時(正午～1時を除く) ②正午～午後8時(1時～2時を除く)

D事業者向け税務相談会

日10月13日(火)午後1時～4時

A～D共に

相談時間／1人50分

日申し込み順A4人B5人C6人D3人 費無料

日所申問産業労働支援センターHP、または電話・FAX・Eメールで申し込み

新たな認知症徘徊高齢者
探知システムを導入

認知症の高齢者が機器を所持することで位置特定ができる探知システムのサービスを提供しています。このたび、日常生活賠償保険を付帯し、GPS端末を収容できる専用靴(実費)を使用した、新たな探知システムのサービスを10月から導入します。
日認知症の診断があり、徘徊の症状が顕著に見られる65歳以上の方と同居または近隣に居住している介護者
利用料／無料
※専用靴の購入と機器の紛失・破損による交換は、別途料金がかかります
日各地域包括支援センター
日高齢者支援室 ☎042-481-7150

●ご寄附ありがとうございました

井上欣一社会福祉事業基金として／宮下家・新垣家・川上家一同 5万円 (ファシリティマネジメント課)