

**総合体育館 ☎481-6221**

◎屋内プール工事に伴う休館  
 令和6年3月31日(日)まで  
 詳細は市HP参照  
 図スポーツ振興課☎481-7496

**Aジャクパススポーツスクール (全7回)**  
 図4月5日～5月24日の毎週水曜日(5月3日祝を除く)  
 時①新年少クラス(平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれ) / 午後3時～3時40分  
 ②新年中・長クラス(平成29年4月2日～平成31年4月1日生まれ) / 3時50分～4時35分  
 ③新小学生クラス / 4時45分～5時45分  
 対市内在住・在園・在学の幼児～小学生  
 定①②15人③20人(多数抽選)

**B親子ピクス(わんぱく親子体操) (全7回)**  
 図4月15日～6月3日の毎週土曜日(5月27日を除く)  
 時午前10時45分～11時35分  
 対市内在住・在園の幼児(平成31年4月16日～令和2年10月15日生まれ)と保護者  
 定20組(多数抽選)

**A・B共に**  
 図総合体育館  
 費5600円(初回持参)  
 対運動のできる服装、室内用シューズ  
 申3月15日(水)までに体育協会HPから申し込み  
 抽選結果発表日 / 3月23日(休)  
 図体育協会

**Aシェイプアップバランスボール (全13回)**  
 時午後0時15分～1時15分  
 定30人(多数抽選)

**B体幹強化トレーニング (全13回)**  
 時午後3時～4時  
 定8人(多数抽選)

**A・B共に**  
 図4月4日～6月27日の毎週火曜日  
 費5200円  
 対運動のできる服装、室内用シューズ、ヨガマット(バスタオル可)

**Cお目覚めストレッチ (全12回)**  
 時午前10時30分～11時30分  
 定6人(多数抽選)

**Dチェアエクササイズ (全12回)**  
 時午後0時15分～1時30分  
 定40人(多数抽選)

**Eにこにこ体操 (全12回)**  
 時午後1時45分～2時45分

定30人(多数抽選)

**Fナイトヨガスクール (全12回)**  
 時1クラス / 午後6時～7時  
 2クラス / 7時20分～8時20分  
 定各クラス20人(多数抽選)

**C～F共に**  
 図4月5日～6月28日の毎週水曜日(5月3日祝を除く)  
 費4800円  
 対運動のできる服装、ヨガマット(バスタオル可(C・E・Fのみ))、室内用シューズ(D・Eのみ)

**G初心者バレトンスクール (全10回)**  
 図4月6日～6月15日の毎週木曜日(5月4日祝を除く)  
 時1クラス / 午前9時20分～10時20分、  
 2クラス / 10時35分～11時35分  
 定各クラス8人(多数抽選)  
 費4000円  
 対運動のできる服装、ハンドタオル

**Hビギナーズエアロ (全12回)**  
 図4月6日～6月29日の毎週木曜日(5月4日祝を除く)  
 時午後1時45分～2時45分  
 定30人(多数抽選)  
 費4800円  
 対運動のできる服装、室内用シューズ、ヨガマット(バスタオル可)

**Iヨガスクール (全10回)**  
 図4月7日～6月16日の毎週金曜日(5月5日祝を除く)  
 時1クラス / 午前9時20分～10時20分  
 2クラス / 10時35分～11時35分  
 定各クラス8人(多数抽選)  
 費4000円  
 対運動のできる服装、ハンドタオル、ヨガマット(バスタオル可)

**Jヘルシーウォーキング (全12回)**  
 時午後1時～2時10分  
 定25人(多数抽選)

**Kボルトレーニング (全12回)**  
 時午後3時～4時30分  
 定30人(多数抽選)

**J・K共に**  
 図4月7日～6月30日の毎週金曜日(5月5日祝を除く)  
 費4800円  
 対運動のできる服装、室内用シューズ、ヨガマット(バ

スタオル可)、④外用の運動靴

**L背骨コンディショニング (全7回)**  
 図①4月10日(月)②24日(月)③5月8日(月)④22日(月)⑤29日(月)⑥6月12日(月)⑦26日(月)  
 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  
 定各クラス10人(多数抽選)  
 費3500円  
 対運動のできる服装、フェイスタオル、ヨガマット(バスタオル可)

**Mバランスボールエクササイズ (全5回)**  
 図①4月10日(月)②24日(月)③5月8日(月)④22日(月)⑤29日(月)  
 時正午～午後1時  
 定30人(多数抽選)  
 費2000円  
 対運動のできる服装、室内用シューズ、ヨガマット(バスタオル可)

**Nストレッチボールエクササイズ (全7回)**  
 時午後1時～2時

**O体幹バランス (全7回)**  
 時午後1時15分～2時30分

**Pはじめてリズム (全7回)**  
 時午後2時45分～3時45分

**Qピラティススクール (全7回)**  
 時午後4時30分～5時30分

**N～Q共に**  
 図①4月10日(月)②24日(月)③5月8日(月)④22日(月)⑤29日(月)⑥6月12日(月)⑦26日(月)  
 定N8人O・P30人Q20人(いずれも多数抽選)  
 費N・O・P2800円Q3500円  
 対運動のできる服装、室内用シューズ(O・Pのみ)、  
 ヨガマット(バスタオル可)

**R卓球スクール (全6回)**  
 図4月12日～5月24日の毎週水曜日(5月3日祝を除く)  
 時午前9時30分～11時30分  
 定40人(多数抽選)  
 費3000円(初回持参)  
 対運動着、室内用シューズ、ラケット(貸し出しあり)

**A～R共に**  
 図総合体育館  
 対市内在住・在勤・在学の15歳以上(中学生を除く)  
 申3月15日(水)(必着)までに体育協会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(F・G・I・L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、体育協会へ(連記不可)  
 抽選結果発表日 / 3月23日(休)  
 図体育協会

## 中学生職場体験事業受け入れ事業者を募集

市立中学校の2年生による職場体験を受け入れ可能な事業者を募集しています。調布の子どもの体験活動の充実のため、皆様のご協力をお願いします。


### 受け入れの流れ

- ①事業者から市へ登録書を送付
- ②記載情報を市立中学校に提供
- ③中学校から事業者へ受け入れの依頼
- ④受け入れ可能な場合は、中学校と事業者で連絡調整を行い、職場体験を実施  
 ※希望状況などにより、中学校から依頼がない場合あり


図第1期：7月3日(月)～7日(金) 調布中・第三中・第四中  
 第2期：9月4日(月)～8日(金) 第五中・第六中・第八中  
 第3期：9月11日(月)～15日(金) 神代中・第七中

※事業者の登録状況などにより、事業を中止する場合あり

申登録書(指導室(教育会館5階)で配布、または市HPから印刷可)を  
 FAXまたは郵送で〒182-0026教育委員会指導室  
 ☎481-7480・☎481-7785



市HP



**骨盤底筋ピラティス**  
 図3月24日(金)午後3時～4時  
 図総合体育館  
 対市内在住・在勤・在学の15歳以上(中学生を除く)  
 定8人(多数抽選)  
 費400円(当日持参)  
 対運動のできる服装、ヨガマット(バスタオル可)  
 申3月13日(月)(必着)までに体育協会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、体育協会へ(連記不可)  
 抽選結果発表日 / 3月17日(金)  
 図体育協会



「暮らしの情報」は10面に続きます