

暮らしの情報-の続き

スポーツ

調和小プール 4～6月のサービスプログラム

- ①水中運動教室
②小学生初心初級水泳教室(全8回)
③成人中級水泳教室④成人初心初級水泳教室⑤小学生中級水泳教室(全8回)
①～⑤共に
①③④各市内在住・在学・在勤の15歳以上(中学生を除く)②⑤市内在住・在学の小学生
①③④各日当日先着10人②⑤10人(多数抽選)
①1回①③④400円②⑤150円(施設使用料。当日持参)
②⑤3月27日(日)までに直接調和小プール受付※抽選結果は3月28日(月)に同プール受付に掲示
調和小プール受付☎485-5631 (スポーツ振興課)

ミズノフットサルプラザ調布 市民優先使用抽選(5月分)

- ①7日(土)・14日(土)・21日(土)・28日(土)
②午後6時～8時
③市内在住・在勤・在学の5人以上の団体※代表者は15歳以上(中学生を除く)
④1万6907円
⑤往復はがきに第1・第2希望日、団体名、代表者の住所、氏名、年齢、電話番号、メンバーの氏名を明記し、3月31日(日)(消印有効)までにスポーツ振興課「MFP調布5月分」係☎481-7496(多数抽選)

体育協会 ☎481-6221 専用☎あり
〒182-0011 深大寺北町2-1-65 総合体育館内

- 令和4年度陸上競技公認審判員取得講習会
所主(公財)東京陸上競技協会(千代田区飯田橋3-3-7秋穂セントラルビル1階)
費2500円(資料・審判手帳代を含む)
◎詳細は東京陸上競技協会☎参照、または問い合わせ
調体育協会

総合体育館 ☎481-6221

- A 跳び箱チャレンジスクール(全7回)
①4月8日～5月27日の毎週金曜日(4月29日(祝)を除く)
B Kidsチャレンジ体操スクール(全7回)
①4月13日～6月1日の毎週水曜日(5月4日(祝)を除く)
A B共に
①幼児クラス(平成28年4月2日～31年4月1日生まれ)／午後3時30分～4時20分 小学生クラス／4時30分～5時30分
②市内在住・在学(園)の幼児～小学生
C 土曜日ジュニアスイミングスクール(全7回)
①4月2日～5月14日の毎週土曜日
②泳げない小学生クラス(新小学2年～)／午後1時30分～3時 泳法問わず25m以上泳げる小・中学生クラス／3時30分～5時
③市内在住・在学の新小・新中学生
A～C共に
所 総合体育館
定 各クラスA B 20人 C 40人(いずれも多数抽選)
費 3500円(初回持参)
申 3月15日(火)までに体育協会☎から申し込み
調 体育協会
① ヨガスクール(全10回)
①4月1日～6月10日の毎週金曜日(4月29日(祝)を除く)
② 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
② ヌードルトレーニング(全12回)
①午前9時10分～9時55分
③ ヘルシーウォーキング(全12回)
①午後1時～2時10分
④ エンジョイアqua金曜日(全12回)
①午後2時30分～3時30分
⑤ ボールトレーニング(全12回)
①午後3時～4時30分
②～⑤共に
①4月1日～6月24日の毎週金曜日(4月29日(祝)を除く)
⑥ サンデースイミングスクール(全9回)
①4月3日～5月29日の毎週日曜日
①午前10時～正午
⑦ ビギナーズエアロ火曜日(全12回)
①午後1時45分～2時45分
⑧ エンジョイアqua火曜日(全12回)
①午後2時30分～3時30分
⑦⑧共に
①4月5日～6月28日の毎週火曜日(5月3日(祝)を除く)
⑨ チェアエクササイズ(全12回)
①午後0時15分～1時30分

- ⑩ にこにこ体操(全12回)
①午後1時45分～2時45分
⑪ 水中運動(全12回)
①午後2時～3時
⑫ ナイトヨガスクール(全12回)
①1クラス／午後6時～7時・2クラス／7時20分～8時20分
⑨～⑫共に
①4月6日～6月29日の毎週水曜日(5月4日(祝)を除く)
⑬ 初心者バレトンスクール(全10回)
①4月7日～6月16日の毎週木曜日(5月5日(祝)を除く)
①1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
⑭ 転倒予防のための体操教室(全12回)
①4月7日～6月16日の毎週木曜日(5月5日(祝)を除く)
①午後0時15分～1時30分
⑮ ビギナーズエアロ木曜日(全12回)
①4月7日～6月16日の毎週木曜日(5月5日(祝)を除く)
①午後1時45分～2時45分
⑯ バランスボールエクササイズ(全5回)
①4月11日～5月30日の毎週月曜日(4月18日、5月2日・16日を除く)
①午前10時35分～11時35分
⑰ 体幹バランス(全7回)
①午後0時15分～1時30分
⑱ はじめてリズム(全7回)
①午後1時45分～2時45分
⑲ 背骨コンディショニング(全7回)
①午後3時～4時30分
⑰～⑲共に
①(1)4月11日(月)(2)25日(月)(3)5月9日(月)(4)23日(月)(5)30日(月)(6)6月13日(月)(7)27日(月)
⑳ 卓球スクール(全6回)
①4月13日～5月25日の毎週水曜日(5月4日(祝)を除く)
①午前9時30分～11時30分
①～⑳共に
所 総合体育館
①市内在住・在勤・在学の15歳以上(中学生を除く)
定 各30人(①⑫⑬⑱8人②⑥⑬16人③⑰25人④⑧⑩24人。いずれも多数抽選)
費 4800円(①⑬4000円⑱2000円⑰⑱2800円⑲3500円⑳3000円(初回持参。全回数の費用、⑥のみ1回500円))
申 3月15日(火)(必着)までに体育協会☎から申し込み、または往復はがき(1枚1プログラム)にプログラム名(①⑫⑬は希望時間)、住所、氏名(ふりがな)、生年月日(西暦)、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(火)
調 体育協会

みんなでなくそう 特殊詐欺
ATMを操作しながら 通話しないでください
還付金詐欺の被害に遭った方は、ATMコーナーで相手が詐欺犯人だと知らずに携帯電話で通話しています。そして、電話で詐欺犯人に言われた通りにATMを操作して、お金を騙し取られています。ATMを操作しながら携帯電話で通話するよう指示されたら詐欺を疑いましょう。
また、コンビニや銀行の無人ATMコーナーで携帯電話で通話している高齢者を見かけたら「詐欺ではありませんか」などと一声かけたり店員に知らせたりして、詐欺被害から守りましょう。
調 調布警察署生活安全課☎488-0110
総合防災安全課☎481-7547

生活ひとくちメモ
ジャンプ式折りたたみ傘の 取り扱いに注意
ジャンプ式(自動開閉式)折りたたみ傘でけがをしたという事故が起きています。取り扱いを間違えると大けがになることもあるので注意が必要です。
事故の例
①ジャンプ式折りたたみ傘をたたむときに、柄の部分を押した。完全に押し込めず、手を放した途端に柄の部分が飛び出して目にあたった。眼球を損傷して視力が低下した。
②ジャンプ式折りたたみ傘を閉じて、中棒を押し込んだら跳ね返ってきた。柄の部分が口に当たり前歯が折れた。
特徴
ジャンプ式折りたたみ傘は、強力なバネが内蔵されていて、ボタンを押すとバネが伸びて傘が開く仕組みです。小さく収納するときは手の力で押し縮めます。途中で手を放すとバネの力で勢いよく柄の部分が飛び出すため、けがの原因になります。
スーパーやコンビニなどで手軽に購入でき、傘の開閉が柄の部分のボタン一つでできるので、手がふさがっていても便利な反面、力が弱い人には収納が難しいため取り扱いには注意が必要です。
使用するときの注意点
●収納するときは傘を縦ではなく横向きにして中棒を縮める
●収納するときはカチッと音がするまで押し続ける
●飛び出し防止機能がついた商品を選ぶ
●取扱説明書をよく読む
調 調布市消費生活センター(市役所3階)
☎481-7034
電話相談/平日午前9時～正午・午後1時～3時30分、第2土曜日午前9時～正午
来所相談(予約制)/平日午前9時～正午・午後1時～3時※できるだけ電話相談のご利用を