

暮らしの情報 の 続き

スポーツ

調和小プール8月の予定



休館日 / 8日(月)・22日(月)
午後4時から使用可 / 30日(火)・31日(水)
個人数制限あり。詳細は市HPで要確認
調和小プール受付 ☎485-5631 (スポーツ振興課)

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

令和4年度リフレッシュ体操スクール(第2期)
期 9~12月 開 7月30日(出) (必着)
詳細は広報紙「みんなでスポーツinちょうふ(令和4年度保存版)」または体育協会HPを参照
調 体育協会

A水曜ジュニアスイミングスクール(全5回)
開 ①9月7日②21日③10月5日④19日⑤11月2日
時 午後4時30分~5時50分 所 総合体育館 調 市内在住・在学の泳げない小学生 定 20人(多数抽選)

B土曜日ジュニアスイミングスクール(全7回)
開 9月10日~10月22日の毎週土曜日 調 泳げない小学生クラス/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/午後3時30分~5時
所 総合体育館 調 市内在住・在学の小・中学生
定 各クラス40人(多数抽選)

C緑ヶ丘ジュニアテニススクール(全6回)
開 9月11日~10月16日の毎週日曜日(雨天時予備日:10月23日・30日、11月6日) 時 午前10時~11時45分
所 市民緑ヶ丘テニスコート 調 市内在住・在学の小学2~6年生 定 24人(多数抽選)

A~C共に
費 A2500円 B3500円 C3000円 (いずれも初回持参)
申 7月30日(出)までに体育協会HPから申し込み
調 体育協会

A初心者バレーンスクール(全10回)
開 9月1日~11月10日の毎週木曜日(11月3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 費 4000円(初回持参)
調 運動着、ハンドタオル

Bヨガスクール(全10回)
開 9月2日~11月18日の毎週金曜日(9月23日(祝)、11月4日(金)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
費 4000円(初回持参)
調 運動着、ハンドタオル、ヨガマット(バスタオル可)

Cサンデースイミングスクール(全9回)

開 9月4日~10月30日の毎週日曜日
時 午前10時~正午 費 1回500円
調 水着、ゴーグル※水泳帽子は指導者で用意

D卓球スクール(全6回)

開 9月7日~10月12日の毎週水曜日
時 午前9時30分~11時30分 費 3000円(初回持参)
調 運動着、室内用シューズ、ラケット(貸し出しあり)

Eリラックスコンテンポラリーダンス(全6回)

開 9月8日~10月13日の毎週木曜日
時 午後6時~7時 費 2400円(初回持参)
調 運動着、ヨガマット(バスタオル可)

Fボディメイクジャズダンス(全6回)

開 9月8日~10月13日の毎週木曜日
時 午後7時40分~8時40分 費 2400円(初回持参)
調 運動着、室内用シューズ

Gバランスボールエクササイズ(全5回)

開 ①9月12日(月)②26日(月)③10月24日(月)④31日(月)⑤11月14日(月) 時 午前10時35分~11時35分 費 2000円(初回持参)
調 運動着、室内用シューズ、ヨガマット(バスタオル可)

H初心者スイミングスクール(全7回)

開 9月14日~10月26日の毎週水曜日
時 午前10時30分~正午 費 3500円(初回持参)
調 水着、水泳帽子、ゴーグル

Iゆるゆるストレッチ(全6回)

開 ①9月7日(火)②21日(火)③10月5日(火)④19日(火)⑤11月2日(火)⑥16日(火)
時 午前10時30分~11時30分 費 2400円(初回持参)
調 運動着、ヨガマット(バスタオル可)

A~I共に

所 総合体育館
調 市内在住・在勤・在学の15歳以上(中学生を除く)
定 各クラス(A)(B)(G)①8人(C)(H)16人(D)(F)20人(いずれも多数抽選) 申 体育協会HPから申し込み、または、往復はがき(1枚1スクール)にスクール名(A)(B)は希望クラス、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、年齢、性別、電話番号を明記し、7月30日(出)(必着)までに体育協会(連記不可)
抽選結果発表日 / 8月17日(水)
調 体育協会

総合体育館 ☎481-6221

【8月の休館日】

休館日 / 8月1日(月)・15日(月)

【8月の当日申込プログラム】

①水中ウォーキング

開 毎週月・水・木曜日(8月1日(月)・11日(祝)・15日(月)を除く)
時 午前9時20分~9時50分 受付 / 8時40分~
調 水着、水泳帽子

②スイム練習会

開 8月8日(月)・22日(月)・29日(月) 時 午後7時~8時
受付 / 5時30分~ 調 水着、水泳帽子、ゴーグル

③中上級スイミングスクール

開 毎週水曜日午後6時30分~8時
受付 / 6時15分~ 調 水着、水泳帽子、ゴーグル

④フィットボクシング

開 毎週金曜日午後7時~8時
受付 / 5時30分~ 調 運動着、室内用シューズ

①~④共に

定 当日先着①~③24人④30人
費 ①②400円③④1回500円(①のみ減額対象)
調 体育協会

健康

4~9月生まれの方は健(検)診の受診期間の確認を

各受診期間の最終月は予約が混み合う場合がありますので、医療機関へ早目の予約をお勧めします。

【受診期間(共通)】 ※延長不可

Table with 3 columns: 生まれ月, 受診期間, 個別通知発送時期. Rows: 4~6月, 7~9月.

【通知する健(検)診】 ※年齢は今年度末時点

Table with 3 columns: 対象者, 健(検)診, 問い合わせ. Rows: 後期高齢者医療制度に加入している方・75歳の方, 調布市国民健康保険に加入している40~74歳の方, 35・40・45・50・55・60歳以上の方.

※転入・新規加入した方は、受診券の申し込みが必要

HPV(ヒトパピローマウイルス)セルフチェック



対象の方へ7月1日に通知を発送しましたが、封筒と同封物に記載したQRコードからアクセスできない状態です。申し訳ございませんが、お申し込みの際は上のQRコードからアクセスしてください。

調 市内在住の今年度23・24歳になる女性

費 無料

開 7月31日(日)

調 詳細は通知または市HP参照

調 健康推進課 ☎441-6082



第62回

調布市民体育祭参加者募集



調 体育協会

○=競技あり

陸上競技の区分と種目

Table with 11 columns: 区分, 種目, 100m, 200m, 800m, 1500m, 4x100mリレー, 走高跳, 走幅跳, 砲丸投, ハードル, その他. Rows include 一般男子, 40歳以上男子, 50歳以上男子, 一般女子, 中学1~3年生男子, 中学1~3年生女子, 小学1~3年生(男女別), 小学4~6年生(男女別).

※年齢は大会当日の年齢 ※中学生の一部種目は学年共通で実施

新型コロナウイルス感染症対策のため、各施設・事業はサービスなどを一部制限して開館・実施

利用・参加を予定している方は、事前にお問い合わせいただくか、市HPや主催団体HPなどで最新情報をご確認ください。また、マスク着用などの感染症対策をした上で利用・参加をお願いします。



市HP