

暮らしの情報-の続き

スポーツ

調和小プール10月の予定



休館日/11日(月)・25日(月)

人数制限あり。詳細は市(上のQRコードからアクセス可)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 専用あり 〒182-0011 深大寺北町2-1-65 総合体育館内

リフレッシュハイキング

～八王子城址跡を歩く健康ハイキング～

10月20日(火) (荒天時予備日:22日(金)) ※小雨決行

午前9時・JR高尾駅北口

市内在住・在勤・在学の15歳以上(中学生を除く)

コース/JR高尾駅北口→八王子城址跡ガイダンス施設

→御主殿跡→松木曲輪(昼食)→本丸→八王子城址跡

ガイダンス施設(午後2時30分頃解散予定)

歩行距離/約5km

歩行時間/約3時間30分

定24人(多数抽選)

費500円(保険料含む) ※別途交通費

弁当、飲み物、手袋(軍手など)、雨具、健康保険証、

双眼鏡・ルーペ(あれば)、予備のマスク

抽選結果発表日/10月12日(火)

9月30日(木)までに、体育協会から申し込み、または往復はがき(1人1枚。連記不可)に住

所、氏名、生年月日(西暦)、年齢、性別、電話番号、

緊急連絡先とイベント名を明記し、体育協会へ

シニアスポーツ振興事業

「シニアトリプルズ交流会」(バドミントン)

10月26日(火)午前9時～午後3時

総合体育館

60歳以上の男女(経験者)

費無料

申込書に必要事項を記入し、9月30日(木) (必着)ま

までに郵送またはFAXで体育協会☎481-6226へ

詳細は調布市バドミントン連盟参照

Kidsチャレンジ体操スクール(全7回)

10月20日～12月8日の毎週水曜日(11月3日祝を除

く)

鉄棒チャレンジスクール(全7回)

10月22日～12月3日の毎週金曜日

A・B共に

幼児クラス(平成27年4月2日～平成30年4月1日

生まれ) / 午後3時30分～4時20分 小学生クラス /

午後4時30分～5時30分

市内在住・在学(園)の幼児～小学生

各クラス20人(多数抽選)

室内用シューズ、運動のできる服装

土曜日ジュニアスイミングスクール(全7回)

10月30日～12月11日の毎週土曜日

泳げない小学生クラス / 午後1時30分～3時 クロ

ールで25m以上泳げる小・中学生クラス / 午後3時30

分～5時

市内在住・在学の小・中学生

各クラス40人(多数抽選)

水着、水泳帽子、ゴーグル、タオル

A～C共に

総合体育館

費3500円(初回持参)

9月30日(木)までに体育協会から申し込み

抽選結果発表日/10月12日(火)

体育協会

1 チェアエクササイズ水曜日(全8回)

10月27日～12月22日の毎週水曜日(11月3日祝を除

く)

午後0時15分～1時30分

定30人(多数抽選)

2 にこにこ体操(全8回)

10月27日～12月22日の毎週水曜日(11月3日祝を除

く)

午後1時45分～2時45分

定30人(多数抽選)

1・2共に

総合体育館

市内在住・在勤・在学の15歳以上(中学生を除く)

運動のできる服装、室内用シューズ、2のみヨガマ

ット(バスタオル可)

費1回400円(初回持参)

抽選結果発表日/10月12日(火)

9月30日(木) (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教室。連記不可)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

総合体育館 ☎481-6221

【10月の休館日】

10月4日(月)・18日(月)

【10月のスクール】

Aバドミントンスクール

10月1日(金)・8日(金)・15日(金)

午前9時45分～11時45分

定20人

Bバレーボールスクール

10月5日(火)・12日(火)

午前9時30分～11時45分

定30人

A・B共に

総合体育館

運動着、室内用シューズ、Aのみラケット(貸し出

しあり)

費1回500円

当日直接会場へ

【10月のプログラム】

1 水中ウォーキング

毎週月・水・木曜日(4日(月)・18日(月)を除く)

午前9時20分～9時50分

整理券配布/8時40分～

2 スイム練習会

毎週月曜日(4日(月)・18日(月)を除く)

午後7時～8時

整理券配布/5時30分～

3 エンジョイアква

毎週火・金曜日

午後2時30分～3時30分

整理券配布/1時～

4 水中運動

毎週水曜日午後2時～3時

整理券配布/0時30分～

5 中上級スイミングスクール

毎週水曜日午後6時30分～8時

受付/6時15分～

1～5共に

水着、水泳帽子 当日先着24人

6 ナイトヨガスクール

毎週水曜日

1クラス/午後6時～6時50分

2クラス/午後7時～7時50分

定各8人(当日抽選)

ヨガマット(バスタオル可)、運動着、タオル(室

内用シューズ不要)

当日抽選券を配付

抽選券配付/1クラス:午後5時～5時40分

2クラス:6時～6時40分

抽選結果発表/1クラス:午後5時45分

2クラス:午後6時45分

7 フィットボクシング

毎週金曜日午後7時～8時

定30人(当日抽選)

運動着、室内用シューズ

整理券配付/6時～

1～7共に

費1回400円(5・7のみ500円) 体育協会

3駅のおもてなしガーデン

市では、ラグビーワールドカップ2019、東京2020大会のおもてなしの一環として、調布駅・西調布駅・飛田給駅の3駅におもてなしガーデンを設置しています。大会終了後も市民ボランティアである花いっぱいサポーターと共に、花壇の植え付けや花のコンテナなどで花装飾を行っており、待ち合わせや訪れる方の癒しの場所となっています。近くにお越しの際は、ぜひおもてなしガーデンをご覧ください。

園緑と公園課☎481-7083



調布市LINE公式アカウントで 防災・災害情報を入手しよう

LINEを活用し防災・災害情報を配信しています。調布市LINE公式アカウントに友だち登録し、地震や風水害などの災害に備えましょう。

●ほしい情報を引き出すナビゲーション機能

画像付きの大きなメニューがLINEのトーク画面に表示され、画面をタップすると指定する市コン

●調布市と友だちになろう

下のQRコードを読み取るか、LINEのホーム画面の検索バーで「調布市」と検索して、友だちに追加してください。

園広報課 ☎481-7301

