

# スポーツ

## 調和小プール 9月の休館日



市HP

休館日/11日(月)・25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(金)・4日(月)～8日(金)

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)

## 調和小プール9～12月のサービスプログラム

### ①水中運動教室

日 9月27日～11月29日の毎週水曜日

時 午後6時～7時

### ②小学生初級水泳教室(全8回)

日 9月28日～11月30日の毎週木曜日(11月2日・23日を除く)

時 午後4時～5時

### ③成人中級水泳教室④成人初級水泳教室

日③④ 9月29日～12月8日の毎週金曜日(11月3日を除く)

時③ 午前10時～11時④ 午前11時～正午

### ⑤小学生中級水泳教室(全8回)

日 9月29日～12月1日の毎週金曜日(11月3日・24日を除く)

時 午後4時～5時30分

### ①～⑤共に

対①③④各市内在住・在勤・在学の15歳以上(中学生を除く)②⑤市内在住・在学の小学生

定①③④当日先着22人②⑤22人(多数抽選)

費1回①③④400円②⑤150円(施設使用料。当日持参)

申②⑤9月17日(日)までに直接調和小プール受付へ※抽選結果は9月18日(祝)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)

スポーツ協会 ☎481-6221 専用あり  
〒182-0011 深大寺北町2-1-65 総合体育館内

## ●第63回調布市民体育祭「ゴルフ競技参加者募集」

日 10月6日(金)午前7時30分～※雨天決行

所メイプルポイントゴルフクラブ(山梨県上野原市)

対市内在住・在勤の方

内18ホールストロークプレー(パーティーは実施なし)  
定申し込み順180人(40組を超えたグループはセルフプレー)

費2万2000円(プレー・昼食・賞品・キャディ・カート代含む)

申 8月21日(月)～31日(木)に申込書(平日午前9時～午後3時に電話または直接スポーツ協会へ請求)を直接スポーツ協会

## ●西調布体育館水曜卓球教室(全6回)

日 9月13日～10月18日の毎週水曜日 時 午前9時30分～11時30分 所西調布体育館 対市内在住・在勤・在学の15歳以上(中学生を除く) 定30人(多数抽選)

費3000円 申往復はがきに教室名、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を明記し、9月4日(月)(必着)までに〒182-0016佐須町5-19-5内野ひとみ

調スポーツ協会

## ●緑ヶ丘初心者テニススクール(全6回)

日 10月7日～11月11日の毎週土曜日(予備日:11月18日・25日、12月2日) 時 午前10時～11時50分 所市民緑ヶ丘テニスコート 対市内在住・在勤・在学で15～70歳(中学生を除く)のテニス未経験者・初心者

内Aクラス(未経験者)、Bクラス(基礎クラス)、Cクラス(レベルアップクラス)の3クラスに分けて実施 定各クラス10人(多数抽選、初参加優先)

費5000円(事前振込)

申往復はがきに希望クラス、郵便番号、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を明記し、9月6日(火)(必着)までに〒182-0011深大寺北町2-1-65スポーツ協会

調緑ヶ丘テニス教室担当

## ①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)

## ②グループパーソナルトレーニング(全13回)

時 午後2時30分～3時30分 定6人(多数抽選)

## ③体幹強化トレーニング(全13回)

時 午後3時～4時 定10人(多数抽選)

### ①～③共に

日 10月3日～12月26日の毎週火曜日 費5200円

## ④お目覚めストレッチ(全13回)

時 午前10時30分～11時30分 定6人(多数抽選)

## ⑤チェアエクササイズ(全13回)

時 午後0時15分～1時30分 定50人(多数抽選)

## ⑥にこにこ体操(全13回)

時 午後1時45分～2時45分 定40人(多数抽選)

## ⑦ナイトヨガスクール(全13回)

内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30人(多数抽選)

### ④～⑦共に

日 10月4日～12月27日の毎週水曜日 費5200円

## ⑧ビギナーズエアロ(全12回)

日 10月5日～12月28日の毎週木曜日(11月23日(祝)を除く) 時 午後1時45分～2時45分 定40人(多数抽選)

費4800円

## ⑨ヘルシーウォーキング(全11回)

時 午後1時～2時10分 定25人(多数抽選)

## ⑩ボールトレーニング(全11回)

時 午後3時～4時30分 定40人(多数抽選)

### ⑨⑩共に

日 10月6日～12月22日の毎週金曜日(11月3日(祝)を除く) 費4400円

### ①～⑩共に

所総合体育館 対市内在住・在勤・在学の15歳以上(中学生を除く) 申スポーツ協会または返信はがきで要確認 日 8月30日(水)(必着)までにスポーツ協会

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(⑦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、スポーツ協会(連記不可)

抽選結果発表日/9月14日(木)

調スポーツ協会

総合体育館 ☎481-6221

## 【9月の休館日】

休館日/9月4日(月) 屋内プール/令和6年3月31日(日)まで臨時休止(詳細は市HP参照)

## 【9月の当日申込プログラム】

### ①バレーボールスクール

日 毎週火曜日(9月5日を除く)

時 午前9時30分～11時45分 定 当日先着30人

### ②バドミントンスクール

日 毎週金曜日(9月1日を除く)

時 午前9時45分～11時45分 定 当日先着20人

### 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

定 当日先着40人 整理券配付/0時15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

定 当日先着50人 整理券配付/午前11時～

### ⑤ファットバーニングエアロピクス

日 毎週金曜日 時 午後7時～8時

定 当日先着40人 整理券配付/午後5時30分～

### ⑥フィットボクシング60

日 毎週土曜日 時 午前9時20分～10時20分

定 当日先着40人

### ①～⑥共に

費①②③④⑤⑥ 1回500円⑦⑧⑨⑩400円

調運動着、室内用シューズ、⑧のみラケット(貸し出しあり)、⑨のみヨガマット

調スポーツ協会

# ボランティア

## 高齢・障害者生活支援 有償ボランティア募集説明会



専用  
フォーム

高齢、障害などで外出や家事の支援、食事の配達を必要とする方を支援する活動です。

日 9月7日(木)午前10時～11時30分

申参加できない場合は個別に対応可

所申専用フォームまたは電話で(公財)調布ゆうあい福祉公社 ☎481-7711

# 9月3日は「秋の睡眠の日」

調健康推進課 ☎441-6100

この季節に質の良い睡眠を取り入れ、夏の間寝不足を解消していきましょう。

睡眠・生活リズムの改善には①日光を浴びる②体を動かす③起きる時間を決める、この3つの習慣が大切です。睡眠は、体の疲れをとるほか、脳が適切に活動できるように調整する役割があります。脳は、質の良い睡眠があつてはじめて、学習や記憶、こころの健康、注意力の維持など、さまざまな情報処理能力が発揮できます。また睡眠不足や睡眠障害は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の発症のリスクにもなります。この機会に、ご自身の睡眠について考えてみませんか。



## ◎睡眠12箇条

- ①良い睡眠で、からだもこころも健康に
- ②適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを
- ③良い睡眠は、生活習慣病予防につながる
- ④睡眠による休養感は、こころの健康に重要
- ⑤年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を
- ⑥良い睡眠のためには、環境づくりも重要
- ⑦若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ
- ⑧勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を
- ⑨熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠
- ⑩眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない
- ⑪いつもと違う睡眠には要注意
- ⑫眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を(厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2014」)

# おしえて! マイナンバー Q&A

- Q マイナンバーカードの電子証明書有効期限通知書が届いたら、手続きは必要ですか。
  - A マイナンバーカードの電子証明書の有効期限は発行日から5回目の誕生日までです。有効期限を過ぎると、証明書コンビニ交付サービスや健康保険証、e-Taxなどが利用できなくなりますので、電子証明書の更新案内が届いたら、忘れずに手続きをお願いします。
- 調布市マイナンバーコールセンター  
☎0570-00-7211  
※つながらない場合は ☎03-5427-3272



広報用ロゴマーク  
「マイナちゃん」