

# スポーツ

## 調和小プール 12月と年末年始の休館日



休館日/12月11日(月)・25日(月)・29日(金)～令和6年1月3日(火) 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)

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

## 令和5年度リフレッシュ体操スクール (第3期)

令和6年1～3月  
市内在住・在勤・在学の15歳以上(中学生を除く) 11月30日(木)(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)にクラス名、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、スポーツ協会へ(連記不可)



抽選結果発表日/12月15日(金)  
詳細はスポーツ協会またはみんなでスポーツinちょうふ(令和5年度保存版)を参照  
調スポーツ協会

①第63回調布市民体育祭冬季大会スキー競技  
令和6年2月3日(土)・4日(日)  
所長野島木島平村スキー場※各自現地集合  
市内在住・在勤・在学の小学生以上  
種目/①年齢別男子の部②年齢別女子の部③男女別ジュニアの部(中学生以下)④団体戦※回転・大回転競技  
費①②2000円③500円(持参または振り込み)  
申込書(総合体育館で配布またはスポーツ協会から印刷可)と参加費を、令和6年1月10日(火)(必着)までに直接スポーツ協会、または郵送・FAX・Eメールで〒183-0045府中市美好町2-53-2 調布市スキー連盟村松妙子 ☎042-364-1926  
E shounnansenmyosouheki@gmail.com

②市民スキー教室  
A 1月スキースクール(バッジテストあり)  
期令和6年1月6日(土)～8日(祝)  
対小学5年生以上(中学生以下は保護者同伴)  
定申し込み順40人 最小催行人数/15人  
費1万1000円(リフト券、レンタル・検定・宿泊費別途) 締め切り/12月25日(月)

B 競技スキー教室  
期令和6年1月13日(土)～15日(月)  
費宿泊費など実費(そのほか諸経費として500円程度) 締め切り/12月25日(月)  
C 親子とシニアのスキー(バッジテストあり)  
期令和6年2月10日(土)～12日(月)  
対小学5年生以上(中学生以下は保護者同伴)  
定申し込み順40人 最少催行人数/15人  
費1万1000円(リフト券、レンタル・検定・宿泊費別途) 締め切り/1月25日(火)

A～C共に  
所長野島木島平村スキー場※現地集合・現地解散  
申込書を各締切日までに郵送・FAXまたはEメールで〒183-0045府中市美好町2-53-2 調布市スキー連盟村松妙子 ☎042-364-1926  
E shounnansenmyosouheki@gmail.com

①②共に  
詳細はスキー連盟参照  
調布市スキー連盟事務局 ☎090-1772-7131(午後4時～10時)

A産後ママフィット&ベビー(全7回)  
令和6年1月10日～2月28日の毎週水曜日(1月31日を除く) 午後1時30分～2時20分  
所ふじみ交流プラザ1階集会室(BRANCH調布1階)

Bジャクパススポーツスクール(全7回)  
令和6年1月17日～2月28日の毎週水曜日  
時①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年中・年長クラス(平成29年4月2日～平成31年4月1日生まれ):午後3時50分～4時35分③小学生クラス:午後4時45分～5時45分  
所総合体育館 市内在住・在学の幼児～小学生  
定①②各クラス15人③20人(いずれも多数抽選)  
費5600円(初回持参)

C親子ピクス(わんぱく親子体操)(全7回)  
令和6年1月13日～2月24日の毎週土曜日  
時午前10時45分～11時35分 所総合体育館  
市内在住・在勤・在学の15歳以上と子ども(開催当日に2歳6カ月～4歳未満)  
定20組(多数抽選) 費5600円(初回持参)

Dミニバスケットボールスクール(全5回)  
令和6年1月13日～2月17日の毎週土曜日(1月27日を除く)  
時午後3時30分～5時 所総合体育館  
市内在住・在学の小学生 定30人(多数抽選)  
費2500円(初回持参)

A～D共に  
11月30日(木)までにスポーツ協会から申し込み  
抽選結果発表/12月15日(金)  
調スポーツ協会

Eビギナーズエアロ(全13回)  
令和6年1月4日～3月28日の毎週木曜日  
時午後1時45分～2時45分 定40人(多数抽選)  
費5200円

Fヨガスクール(全10回)  
令和6年1月5日～3月15日の毎週金曜日(2月23日(祝)を除く)  
時1クラス/午前9時20分～10時20分  
2クラス/午前10時35分～11時35分  
定各クラス10人(多数抽選) 費4000円

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

Hボルトレーニング(全12回)  
午後3時～4時30分 定40人(多数抽選)

I③④共に  
令和6年1月5日～3月29日の毎週金曜日(2月23日(祝)を除く) 費4800円

Jシェイプアップバランスボール(全11回)  
午後0時15分～1時15分 定30人(多数抽選)

Kグループパーソナルトレーニング(全11回)  
午後2時30分～3時30分 定6人(多数抽選)

L体幹強化トレーニング(全11回)  
午後3時～4時 定10人(多数抽選)

M⑤～⑦共に  
令和6年1月9日～3月26日の毎週火曜日(1月16日を除く) 費4400円

N卓球スクール(全6回)  
令和6年1月10日～2月14日の毎週水曜日  
時午前9時30分～11時30分 定40人(多数抽選)  
費3000円

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

Pチェアエクササイズ(全11回)  
午後0時15分～1時30分 定50人(多数抽選)

Q⑪にこにこ体操(全11回)  
午後1時45分～2時45分 定40人(多数抽選)

Rナイトヨガスクール(全11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30人(多数抽選)

S⑨～⑫共に  
令和6年1月10日～3月27日の毎週水曜日(3月20日(祝)を除く) 費4400円

T初心者バレトンスクール(全10回)  
令和6年1月11日～3月14日の毎週木曜日  
時1クラス:午前9時20分～10時20分  
2クラス:午前10時35分～11時35分  
定各クラス10人(多数抽選) 費4000円

Uリラックスコンテンポラリーダンス(全6回)  
午後6時25分～7時25分

Vボディメイクジャズダンス(全6回)  
午後7時40分～8時40分

W⑭⑮共に  
令和6年1月11日～2月15日の毎週木曜日  
定20人(多数抽選) 費2400円

X①～⑮共に  
所総合体育館  
市内在住・在勤・在学の15歳以上(中学生を除く)  
調スポーツ協会で要確認  
11月30日(木)(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(②⑩⑬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/12月15日(金)  
調スポーツ協会

総合体育館 ☎481-6221

【12月の休館日】  
休館日/12月4日(月)・29日(金)～31日(日)  
屋内プール/令和6年4月30日まで臨時休止(詳細は市HP参照)

【12月の当日申込プログラム】  
Aバレーボールスクール  
12月5日(火) 午前9時30分～11時45分  
定当日先着30人

Bバドミントンスクール  
12月1日(金)・8日(金)・15日(金)  
午前9時45分～11時45分  
定当日先着20人

Cビギナーズエアロ  
毎週火曜日 午後1時45分～2時45分  
定当日先着40人 整理券配付/午後0時15分～

D転倒予防のための体操  
毎週木曜日 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～

Eファットバーニングエアロピクス  
毎週金曜日(12月29日を除く)  
午後7時～8時  
定当日先着40人 整理券配付/午後5時30分～

Fフィットボクシング60  
毎週土曜日(12月30日を除く)  
午前9時20分～10時20分  
定当日先着30人

A～F共に  
費A)B)E)F)1回500円C)D)400円  
調運動着、室内用シューズ、Bのみラケット(貸し出しあり)、Cのみヨガマット  
調スポーツ協会

調布SCC 調布スマートシティ協議会通信 Vol.16  
市内の企業・大学・NPO法人・市が共同で設立した協議会の活動をご紹介します。

●防災フェアで協議会活動を紹介  
11月11日に開催された防災フェアで、協議会の活動紹介と防災・防犯分野の技術展示を行いました。技術展示では、緊急時に、登録済の連絡先に一斉電話



市HP  
連絡を行うNTT東日本「シン・オートコール」システムを活用した特殊詐欺被害対策を紹介しました。  
調企画経営課 ☎481-7368