



文化・スポーツ情報

(財)西東京市文化・スポーツ振興財団 ☎0424(21)1919
ホームページ <http://komorebi.west-tokyo.co.jp> ☎0424(38)7676

子どもミュージカルワークショップ発表公演
「ともだち」

ごんどうけん、泉岡まさよ/脚本・演出・構成

とき：4月8日(日) ところ：保谷こもれびホールメインホール
開演：午後3時 料金：300円 全席自由

スポーツ情報 ~スポーツセンター~ 問合せ・郵送先 〒202-8555西東京市中町1-5-1 ☎0424-25-0505 FAX0424-25-0606

★体操教室のお知らせ 登録カードの発行には、身分証明書が必要です。

教室名	期間	時間	会場	教室の内容	持ち物	対象	参加費	備考
ひばりが丘 健康体操教室 (定員80人)全12回 シェイプアップ (定員80人)全12回	4月17日~ 7月10日 毎週火曜日	午前9時30分~ 10時30分	住友重機(株)体育館	<健康体操> ストレッチ体操、腰痛・肩こり体操、筋力トレーニングや簡単な全身運動を、無理なくマイペースで行います。 <シェイプアップ> ストレッチ体操、エアロビクス運動、筋力トレーニングを組み合わせ、健康的で引き締まった身体を目指します。	・室内用運動靴(底の厚いもの) ・運動のできる服装 ・タオル(バスタオル) ・水分補給用飲み物(運動時に適したもの)	・18歳以上の運動可能な方	1,800円	1人1教室に限りです。
		午前10時45分~ 11時45分						
向台町 健康体操教室 (定員80人)全12回 シェイプアップ (定員80人)全12回	4月18日~ 7月11日 毎週木曜日	午前10時45分~ 11時45分	西東京市総合体育館(旧田無市市民総合体育館)メインアリーナ	<健康体操> ストレッチ体操、腰痛・肩こり体操、筋力トレーニングや簡単な全身運動を、無理なくマイペースで行います。 <シェイプアップ> ストレッチ体操、エアロビクス運動、筋力トレーニングを組み合わせ、健康的で引き締まった身体を目指します。	・室内用運動靴(底の厚いもの) ・運動のできる服装 ・タオル(バスタオル) ・水分補給用飲み物(運動時に適したもの)	・18歳以上の運動可能な方	1,800円	1人1教室に限りです。
		午前9時30分~ 10時30分						
ママとちびっこの体操教室 (各クラス定員30組)全12回	4月5日~ 7月12日 毎週木曜日	クラス1 午前9時30分~ 10時30分	スポーツセンター第2体育室	ボール、マット、跳び箱、フープ等を使ったり、音楽に合わせて体操したり、親子でいっしょに元気に体操していきます。親子、お友達、先生と楽しく体操しましょう。	・運動のできる服装(親子ともに) ・名札(子ども用)	・平成9年4月2日~11年4月1日生まれのお子さん と保護者	3,600円	保護者1人に対しお子さん1人の参加希望クラスに入れない場合あり
		クラス2 午前10時45分~ 11時45分						
初心者水泳教室 (定員30名)全10回	4月9日 から 毎週月曜日	月曜コース 午前10時~ 11時30分	スポーツセンター温水プール	浮き身、潜り、脱力等、基本的な水慣れから、泳ぐことの楽しさや効果を体験するコース	・水着 ・水泳帽子 ・ゴーグル 等	・18歳以上の運動可能な方 Aコース おおむね45歳以上の方対象 Bコース おおむね65歳以下の方対象 シルバーコース おおむね65歳以上の方対象	4,000円	1人1教室に限りです。
	4月12日 から 毎週木曜日	木曜コース 午後7時~ 8時30分						
	4月11日 から 毎週水曜日	Aコース 午前9時50分~ 10時50分						
	4月11日 から 毎週水曜日	Bコース 午前11時50分~ 午後12時50分						
ソフトエアロビクス 水泳教室	4月11日 から 毎週水曜日	シルバーコース 午前10時50分~ 11時50分	水中での体操を中心に行います。水の特性を利用して、陸上ではできない動きで心身のリラクゼーション・筋力強化・運動不足の解消を行います。	・水着 ・水泳帽子 ・ゴーグル 等	・18歳以上の運動可能な方	4,000円	1人1教室に限りです。	
	4月11日 から 毎週水曜日	シルバーコース 午前10時50分~ 11時50分						
ソフトエアロビクス (定員50人)全12回	4月12日 から 毎週木曜日	午後7時~ 8時30分	スポーツセンター第2体育室	運動に慣れていない方でも無理なく全身運動を行えます。	・室内用運動靴(底の厚いもの) ・運動のできる服装 ・タオル等 ・水分補給用飲み物(運動時に適したもの)	・18歳以上の運動可能な方	3,600円	1人1教室に限りです。
トータルエアロビクス (定員50人)全12回	4月14日 から 毎週土曜日	午後1時~ 2時30分	武道場 柔道場	運動が初めての方も、無理なく健康的な体づくりを目指します。				
ヨーガ式体操教室 (定員30人)全12回	4月11日 から 毎週水曜日	午前10時~ 11時30分	武道場 剣道場	全身運動に効果的なボクシングの動きを取り入れたエクササイズです。				

※申込方法>>往復はがきに、教室名(コース)・住所・氏名(ふりがな)・性別・年齢・電話番号を明記の上、スポーツセンターまで(3月23日(金)必着)。
印教室では、登録カードが必要です。登録番号を明記の上、申し込みください。「各水泳教室」申し込みの方は、教室当選回数をご記入ください。
「ママとちびっこの体操教室」申し込みの方は、お子さんの名前(ふりがな)・性別・生年月日・希望クラス・教室経験の有無をご記入ください。
(応募者多数の場合抽選(初心者優先となります)、「ママとちびっこの体操教室」以外の教室は、お子さん連れでの参加は、ご遠慮ください。)

★ジュニア教室のお知らせ

教室名	期間	時間	会場	教室の内容	持ち物	対象	参加費	申込
ジュニアバレーボール教室 (第1期) (定員50人)全8回	4月11日~ 7月25日	午後3時30分~ 5時30分 毎月 第2・4水曜日	スポーツセンター第1体育室	元オリンピック選手千葉勝美さんの指導で、バレーボールを基礎から学びます。	・運動のできる服装、 上ばき、タオル等	小学3年生以上 中学生以下	500円	スポーツセンター窓 口
保谷ミニバスケットクラブ (ミニバスケット教室) 前期(定員40人)全12回	4月14日~ 9月22日	午前9時~正午 毎月 第2・4土曜日	スポーツセンターほか	基本技術から試合まで、ミニバスケットボールのだいご味を十分味わいます。	・運動のできる服装、 上ばき、タオル等	小学3年生~ 小学6年生	500円	スポーツセンター窓 口

文化情報 ~保谷こもれびホール~ 問合せ・郵送先 〒202-8555西東京市中町1-5-1 ☎0424-21-1919 FAX0424-38-7676

公演日	講演名	料金	開演	会場	前売日
3/17(土)	こもれびホール市民名画座 「サイダーハウス・ルール」	大人800円 学生・シニア400円 (全席自由)	18:30	メインホール	発売中
3/26(月) 27(火)	第17回ピアノオーディション本選会 (D部門)日本ピアノ教育連盟主催	一般1,500円 学生・生徒1,000円	11:00 (両日共)	メインホール	当日売り
4/21(土)	都はるみコンサート 昼・夜2回公演	6,500円(全席指定)	昼 14:30 夜 18:00	メインホール	発売中
6/1(金)	新・伝統芸能~衝撃の出会い~ 狩野泰一(篠笛)木下伸市(津軽三味線)木津かおり(唄)	3,500円(全席自由)	19:00	小ホール	4/2
6/9(土)	劇団うりんこ「あいつ こいつ きみは誰?」 4歳以上入場可・保育あり(要予約500円・1~3歳)	前売り/大人2,500円 子ども2,000円 当日/大人3,000円 子ども2,500円(当日指定)	14:00	メインホール	発売中
6/16(土)	杉山清貴アコースティックライブ	4,500円(全席指定)	18:30	メインホール	3/15
6/29(金)	こもれび寄席 立川志の輔独演会	2,800円(全席指定)	18:30	メインホール	3/30
7/7(土)	~悠久の音楽~「雅楽」 東京楽所	3,000円(全席指定)	15:30	メインホール	4/6
7/25(水)	ウラジミル・ミシュク ロマンティック・ピアノ ピアノ名曲セレクション	2,800円(全席指定)	18:30	メインホール	4/6
7/6(金) 8/3(金)	こもれびジャズナイト(真夏のピアノトリオ特集) 7/6 吉岡秀晃トリオ 8/3 前田憲男トリオ	7/6 3,000円 8/3 3,500円 2夜通し券 6,000円(両日とも自由席)	19:00 (両日共)	小ホール	4/6

★こもれび絵画講座~色鉛筆講座~ (申込は、はがきで4月10日(火)必着)

期間	時間	会場	教室の内容	対象・定員	受講料	申込
5月10日~ 6月28日	午後2時~4時 毎週木曜日 全8回	小ホール	色鉛筆を知る・静物画・人物画・自画像 講師：徳永雅之・高木佳代子	中学生以上 40人	10,000円	官製はがきに、住所・氏名・職業・年齢・電話番号を明記の上、こもれびホール「絵画講座」係宛(応募多数の場合抽選)

文化運営協議会委員を募集します
 いつしよに考えませんか?こもれびホールの事業と運営
 募集人員 若干名
 応募方法 3月28日(水)までに、関心のある方は、住所・氏名・年齢・電話番号・参加希望理由をお書きの上、こもれびホール事務局に提出(送付)してください(詳しくは、電話にてお問い合わせください)。