児童館文化事業

5

**(F)** 

いは

たずら

らぼうけら

かいけ

つどり

1) た三つ

Ī

ほうつ

がい

0



### ♣ご存知ですか (DV) ドメスティック・バイオレンス

なぜDVがおこるのか、なぜ社会 的な問題なのか等、その実態と本質 に迫ります。

とき 11月29日(土)午後2時~ 4 時

ところ イングビル3階会議室 講師 森望さん(DVサポートセ ンター共同代表)

申込 当日直接会場へ 生活文化課(☎50 0055)

#### ♣料理教室 健康を考えた食事プランと実習

高齢化が進む今日、健やかに充実 した高齢期を迎えるためには、幼児 期からの生活習慣が大切です。

今回は、「食事」にスポットを当 てた実習をします。

とき 12月5日(金)午前10時~ ところ 消費者センター

講師 屋代セツさん(料理研究家

・食生活研究会)

託児あり(1歳以 定員 20人 上12人まで)

持ち物 エプロン、三角巾、布巾 費用 500円(材料費)

申込 往復はがきに住所、氏名、 年齢、電話番号、託児希望の人数を 明記のうえ、11月22日(土)(消印 有効)までに〒202 - 0005住吉町6

~ 1~5消費者センターへ 応募多数の場合は抽選。

消費者センター(525 4141)

#### ♣多摩六都剣道大会

この大会は、多摩六都を構成す る各市の市民の皆さんがスポーツ を通じて相互に交流し、理解を深め ようという目的で始まりました。

今年は、剣道大会が行われます。 構成各市の代表の方への応援をお 願いします。

とき 12月7日(日)午前9時 ところ 清瀬市市民体育館(清瀬 市下宿2丁目524 1)

問合せ 清瀬市教育委員会生涯 学習部体育課(☎0424 93 4033) スポーツ振興課(保管内線2714)

30 後 日 分 1 (とき 30) ところ 演 演予定 午平 劇団俳 午後2時2日16年 も れ 年 開 び 1 朩

児童セン

3 柳

4

讓

Ť

内 線 1541

〒 202 - 0022

西東京市柳沢

保谷柳沢児童館行

2 - 6 - 11

4BC 公共の業

22・8 8 0 0 )、 まで入場できます

児童

無館

田 64

3 柳(8 沢 🏗



方 4 歳 歳

市内在 別児は保護 を し午月記 超護の

表「返信面」記入例 寒

申込者の 住 所 何も書かないでください 氏 名

1月24日(土) 「かいけつゾロリ! 観劇希望 2 入場希望者数 3氏 名(ふりがな)

4 住 所

表「往信面」記入例 裏

申

3

# 文化・スポーツ情報

財西東京市文化・スポーツ振興財団 〒202 - 8555西東京市中町 1 ~ 5 ~ 1

**17** 0424-25-0505 **11** 0424-25-0606 スポーツセンター

ホームページ http://sportscenter.west-tokyo.co.jp/

▷対象 18歳以上の運動可能な方。応募者多数の場合は、初心者を優先し、その他の方については 抽選とします。 ▷申込方法 往復はがきに住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・教室名・登 録カードの登録番号(向台教室は不要)・教室参加経験の有無および回数を記入し、上記西東京市 スポーツセンターへ12月20日出までに郵送(必着)。 登録カードの発行の際は、身分証明書をお持ちください。

教室名	と き ・ 定 員 ( は2/11を除く)	場所	参加費
初心者水泳月曜コース	1 / 19~3 / 22 毎週月曜日 全10回 10:00~11:30 定員30人		
初心者水泳木曜コース	1 / 8 ~ 3 / 11 毎週木曜日 全10回 19:00~20:30 定員30人		
ソフトアクアピクス Aコース (おおむね45歳以下の方)	1 / 7 ~ 3 / 17 毎週水曜日 全10回 9:50~10:50 定員30人	温水プー	
ソフトアクアピクス Bコース (おおむね65歳以下の方)	1 / 7 ~ 3 / 17 毎週水曜日 全10回11:50~12:50 定員30人	ル	4000円
ソフトアクアピクス シルバー コース (65歳以上の方)	1 / 7 ~ 3 / 17 毎週水曜日 全10回10:50~11:50 定員30人		
ソフトアクアピクス シルバー コース (65歳以上の方)	1 / 8 ~ 3 / 11 毎週木曜日 全10回 9:15~10:15 定員20人	プライゾ	
ソフトエアロピクス	1 / 8 ~ 3 / 11 毎週木曜日 全10回 19:00~20:30 定員50人	体第 育 2 室	
トータルエアロピクス	1 / 10~3 / 13 毎週土曜日 全10回 13:00~14:30 定員50人	室	
ヨーガ式健康体操	1 / 7 ~ 3 / 17 毎週水曜日 全10回10:00~11:30 定員50人	武道場	3000円
フィットネスポクシング	1 / 9 ~ 3 / 12 毎週金曜日 全10回 10:00~11:30 定員50人	場	
ボールエクササイズ	1 / 19~3 / 22 毎週月曜日 全10回 13:30~15:00 定員25人	総合	
向台シェイプアップ	1 / 7 ~ 3 / 17 毎週水曜日 全10回9:30~10:30 定員80人	総合体育館	1500円
向台健康体操	1 / 7 ~ 3 / 17 毎週水曜日 全10回 10:45~11:45 定員25人	館	1300

# 保谷こもれびホール な 0424-21-1919 M 0424-38-7676 ホームページ http://komorebi.west-tokyo.co.jp/

本情報は、10月31日 時点の情報です

八油口	八湾夕	<b>前書17.料</b> 春笙	間油	相に			
公演日	公演名	前売り・料金等	開演	場所			
	ランチタイムコンサート「フルート」	無料	12:15	Е			
11 / 22(±)	いっこく堂ボイスイリュ ジョン ツアー 2003 人間vs人形	一般4,000円 小・中学生2,500円 全席指定 残席わずか 憲	17:00	М			
11 / 29(±)	フレッシュ名曲コンサート 渡辺玲子( ヴァイオリン )、東京フィルハーモニー	一般3 500円 学生2 ,000円 全席指定	15:00	М			
12/6生	タイムファイプTimeless Land 2003 ~クリスマスコンサート~	3 ,000円 全席指定 象	19:00	М			
12 / 7 (日)	人形劇団プーク エルマーのぼうけん	一般2 500円 3 歳~中学生2 ,000円 全席指定 残席わずか 囱	14:00	М			
12 / 10(水)	レオニド・コルキン ~ 聖夜のトランペット~	3 ,000円 全席指定 象	18:30	М			
12 / 12金	松元ヒロ ソロライブ	前売2,000円 当日券2,500円 全席自由 囱	19:00	S			
12 / 14(日)	こもれびピアノミュージアム ~ P ureの旋律~	一般2,000円 当日券2,500円 4歳~ 高校生・シニア1,000円 全席自由 囱	15:00	S			
	ランチタイムコンサート「声楽」	無料	12:15	Е			
1 / 9 金	田辺信男とイーストウインズ ~げたばきジャズライブ~	2 200円 全席自由	19:00	S			
<b>Mはメインホール、Sは小ホール、Eはエントランスの略です</b>							

スポーツセンター休館日:毎月第1・3火曜日

定期点検と整備のため、12月15日(月)~19日(金)は全館休館

教 室

▶対象 平成11年4月2日~平成13年4月1 日生まれのお子さんとその親(スイミング教室 はおむつのとれているお子さん限定)

▽申込方法 往復はがきに住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話 番号・教室名(親子教室はお子さんの氏名・ふりがな・性別・生 年月日も記載)これまでの教室参加の有無、回数を明記し、 スポーツセンターへ12月20日出までに郵送(必着)

教 室 名	時 間	日程・定員	場所	参加費
ママとチピッコ	クラス 1 9:30~10:30	1/8 ~ 3/11 毎週木曜日 全10回 各クラス30組	第 2 休	3000円
の体操教室	クラス 2 10:45~11:45		本 育 室	
プカプカキッズ スイミング教室	9:50~10:50	2/14~3/13 毎週土曜日 全5回 20組	温水プール	2000円

## 第4回西東京市ロードレース大会参加者募集

### 新春に健脚を競う

とき 平成16年1月12日(祝)小雨決行

午前9時スタート コース 武蔵野女子学院および周回コース

対象 小学校5年生~(小中学生は、保護者の承認 が必要)

種目 小・中学校、高校生、壮年、親子

小学生・親子1キロ流、高校一般男子5キロ 距離 な、その他3キロな

申込 12月20日(土)午後5時までに所定の用紙に 必要事項を記入し、スポーツセンター窓口へ

西東京市陸上競技協会(☎22・6323)・ スポーツセン ター(1725・0505)

保谷こもれびホール臨時休館日のお知らせ 12月1日(月) 4日(木) 8日(月)…一部工事のため なお、12月1日(月)は、施設予約、チケット販売等窓口 業務は通常どおり行いますのでご利用ください。 11月24日(休)は、設備点検等のため、施設予約業務はで

集え!ジャズ魂を持つ者よ!

"西東京市ジャズバンドコンテスト" 平成16年2月1日(日)保谷こもれびホールでジャズ バンドコンテストが開催されます。この機会にぜひ当コ

応募条件 メンバー2~7人程度の ジャズ、フュージョン音楽バンド

ンテストにご参加を!

きません

年齢 中学生以上 応募締切 12月15日(月)必着

問合せ こもれびホール・ジャズコ ンテスト係へ

応募用紙は、田無庁舎、こもれびホール、コール田 無、市民会館の窓口にあります。