

第5回 西東京市総合体育大会

総合開会式 8月21日(日)午前8時30分～
スポーツセンター第1体育室

西東京市総合体育大会が開催されます。各種目の申込方法などは下表をご覧ください(会場・種別等詳しくは、各問い合せ先へ)。総合開会式に参加する方は、室内用運動靴をご持参ください。参加資格は、原則市内在住・在勤・在学の方(種目によって異なる場合があります)。

〒202-8555西東京市中町1-5-1 (財)西東京市文化・スポーツ振興財団/スポーツセンター内 第5回西東京市総合体育大会事務局 ☎25-0505

| 種目 | とき | 申込期限等 | 問合せ |
|--------|---------------------------------|---|--------------------------|
| 軟式野球 | 8月21日(日)～ | 締め切り済 詳細は右へ | 篠宮☎63-1674 |
| 剣道 | 9月23日(祝) | 8月28日(日) | 伊藤☎24-5880 |
| 柔道 | 12月11日(日) | 11月18日(金) | 吉本☎65-5811 |
| 弓道 | 9月19日(祝) | 当日午前10時高校生以上 | 田島☎62-7471 |
| 水泳 | 9月25日(日) | 7月11日(月)～9月4日(日) | 小林☎63-1767 |
| ソフトテニス | 9月11日(日) | 8月24日(水)午後4時 | 瀧島☎25-4141 |
| 卓球 | 9月11日(日) (ダブルス団体) | 8月5日(金)午後4時 | 小林☎53-1818 |
| | 10月23日(日) (シングル個人戦ほか) | 9月30日(金)午後4時 | |
| 民謡舞踊 | 10月23日(日) | 8月31日(水) | 尾林☎65-4488 |
| バドミントン | 9月4日(日) (小学校4～6年生) | 8月22日(月) | 雲野☎23-0637 姉松☎63-6334 |
| | 9月25日(日) (壮年の部・中学生の部) | 9月12日(月) | |
| | 10月16日(日) (高校一般男子・女子部) | 10月3日(月) | |
| 空手 | 10月30日(日) | 10月7日(金) | 中根☎62-1956 |
| 陸上競技 | 8月21日(日) | 8月4日(水)午後4時 | 栗村☎22-6323 |
| バレーボール | 8月21日(日) 8月28日(日) | 一般(6人制)7月22日(金)午後4時、家庭婦人(9人制)8月1日(水)午後7時18歳以上 | 岡村☎25-7879 |
| ソフトボール | 9月4日(日)～一般 11月3日(祝) 高校生女子 | 8月21日(日)午後7時 田無庁舎202・203会議室で 申込受付 | 吉田☎61-9178 渡邊☎23-9521 |

| 種目 | とき | 申込期限等 | 問合せ |
|----------------------|-------------------------|--|--------------------------|
| バスケットボール | 10月30日、11月6日・13日・27日(日) | 9月4日(日)午後4時 高校生以上 | 久保田☎62-1011 夜6時以降 |
| サッカー | 8月28日(日)～9月 の日曜日・祝日 | 7月25日(日)必着 高校生または16歳以上 | 辻☎090-1420-8374 |
| 少林寺拳法 | 9月23日(祝) | 8月15日(月)午後4時 | 岡村☎22-1215 |
| ハイキング (ラジオ体操) | 10月1日(土) 小雨決行 | 9月1日(水)受付開始 思索 の森天王山～羊山公園 中学生以上100人 | 谷戸☎22-4061 |
| ゲートボール | 10月13日(木) | 9月10日(土)午後4時 | 中村☎65-1646 |
| 硬式テニス | 9月25日(日) | 9月16日(金) 15歳以上 | 清水☎23-1350 |
| 太極拳 | 10月9日(日) | 10月7日(金) | 金子☎61-6923 石井☎62-6523 |
| 社交ダンス | 10月16日(日) | 当日受付 | 内山☎21-4159 |
| グラウンドゴルフ | 10月30日(日) | 9月20日(火)までに右記へ 電話してください。 | 西潟☎61-7058 的場☎62-0410 |
| トリアスロン | 9月17日(土) | 8月31日(水) 15歳以上 | 事務局☎68-3513 |
| 山岳連盟ハイキング (高山不動尊) | 10月2日(日) | 8月20日(土)～31日(水)往復 はがきで、住所・氏名・電 話番号・年齢を明記し、上 記事務局へ。定員40人 | 笛田☎21-2453 |

スキー・アーチェリー・剣道・ダンススポーツ・ターゲットバードゴルフ・ゴルフ・合気道・ウォーキング(笛吹峠)は9月15日号市報で詳細をお知らせします。

総合体育大会の詳細情報は、各問い合せ先か、スポーツセンターのホームページをご覧ください。
ホームページ<http://www.nishitokyo.or.jp/sportscenter>

文化・スポーツ情報

保谷こもれびホール ☎0424-21-1919 ☎0424-38-7676
ホームページ <http://www.nishitokyo.or.jp/komorebi/>

| 公演日 | 公演名 | 前売り・料金等 | 開演 | 場所 |
|------------------|--|------------------------------|-------|----|
| 7/16(土) | 中村善郎ボサノヴァライブ | 一般3,000円 ㊟ | 18:00 | S |
| 8/12(金) | 風の旋律 サックスとピアノの対話 | 一般2,000円 全席指定 ㊟ | 19:00 | S |
| 8/15(月) | バリ島ガムラン&ダンスカンパニー スマダニ 東京公演 | 一般3,500円、4歳～高校生2,500円 全席指定 ㊟ | 19:00 | M |
| 8/28(日) | 大陸遠望～京劇・雑技・二胡・揚琴による中国芸術の粋～ | 一般2,000円、小学生1,000円 ㊟ | 14:00 | M |
| 9/9(金) | マリオネットライブ2005 | 一般3,000円 ㊟ | 19:00 | S |
| 9/11(日) | 菅原洋一コンサートwith園まり | 一般S席5,000円、A席4,500円㊟ | 15:00 | M |
| 9/22(木)～10/20(木) | チェンバロ講座VOL.4(毎週木曜日全5回) ルネサンス、バロック、そして古典派 | 全5回通し券4,000円、1回券1,000円 ㊟ | 19:00 | M |
| 10/14(金) | Shake CHA-z 雷～いかずち～ | 一般3,000円㊟ 8/5(金)発売 | 19:00 | S |
| 10/21(金) | 春風亭小朝独演会 | 一般3,000円 ㊟ | 18:30 | M |

Mはメインホール、Sは小ホールの略 ㊟マークは、こもれび友の会会員割引適用

おしゃれの集中講座 ～色とメイク～

とき 第1回...9月11日(日) 第2回...18日(日) 第3回...25日(日)
午後1時～ 午後3時～(2クラス)
ところ こもれびホール会議室
対象 高校生以上
定員 28人(多数の場合抽選)
内容 第1回...似合う色の分類と見分け方 第2回...個人ごとの似合う色のパーソナル診断 第3回...似合うメイク、洋服の色のアドバイス
講師 長谷川美代子さん
受講料 12,000円
申込 希望クラス(または)・名前(ふりがな)・郵便番号・住所・電話番号・年齢・職業を明記し、8月22日(月)(必着)までにはがきかファクスで「おしゃれ集中講座」へ
問合せ こもれびホール ☎21-1919、☎38-7676

健康体操教室変更のお知らせ

武道場で開催していた健康体操教室の開催時間、開催場所は9月から下記に変更になります。
開催場所 スポーツセンター第2体育室
開催時間 午前9時～10時
受付時間 午前8時45分～9時
受付場所 1階受付カウンター
「ビギナー」の受付時間と重なるため、入金する際には「健康体操」と教えてください。

「第5回・西東京市少年野球大会参加チーム」募集

とき 9月23日(祝)・25日(日)、10月2日(日)・9日(日)・16日(日)(予備日含む)
ところ ひばりが丘・北原運動場等
参加資格 小学校4年生以上の市内在住・在学者で、1チーム10人以上20人以内、リトル・ポニーの各リーグに参加のないチーム
スポーツ保険に加入していること
申込 所定の用紙で、8月28日(日)までにスポーツセンターへ
代表者会・抽選会 9月4日(日)午後6時
スポーツセンター会議室

(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

スポーツセンター ☎0424-25-0505 ☎0424-25-0606
ホームページ <http://www.nishitokyo.or.jp/sportscenter/>

教室

▷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、コース名・教室参加経験の有無および回数を明記し、上記スポーツセンターへ8月24日(水)までに郵送(必着)。
ホムペジから申し込みができます。締め切りは、同日午後3時です。

| 教室名 | とき・定員 | 場所 | 参加費 | |
|---|--|---------------|---------------|-------|
| 初心者水泳月曜コース | 9/5～12/5 毎週月曜日 全12回 10:50～12:20 定員30人 | スポーツセンター温水プール | 4800円 | |
| 初心者水泳木曜コース | 9/8～12/1 毎週木曜日 全12回 19:00～20:30 定員30人 | | | |
| 中級水泳教室 (25m以上泳げる方対象) | 9/13～11/29 第2・4・5火曜日 全7回 18:50～20:30 定員30人 | | 2800円 | |
| 水中ウォーキング | 9/13～11/22 第2・4火曜日 全6回 13:50～14:50 定員30人 | | 2400円 | |
| アクアエクササイズ Aコース(65歳以下の方) | 9/7～11/30 毎週水曜日 全12回 9:50～10:50 定員30人 | | 4800円 | |
| アクアエクササイズ Bコース(65歳以下の方) | 9/5～12/5 毎週月曜日 全12回 9:50～10:50 定員30人 | | | |
| アクアエクササイズ シルバ ーコース(65歳以上の方) | 9/7～11/30 毎週水曜日 全12回 10:50～11:50 定員30人 | | | |
| 幼児水泳教室 (平成11年4月2日～平成13年4月1日生まれの幼児対象) | 9/9～11/18 毎週金曜日 全10回 14:50～15:50 15:50～16:50 定員各20人 | | 4000円 | |
| プライソシルバークラス コース(65歳以上の方) | 9/5～12/5 毎週月曜日 全12回 9:15～10:15 定員25人 | | プライソ田無 | 4800円 |
| プライソシルバークラス コース(65歳以上の方) | 9/8～12/1 毎週木曜日 全12回 9:15～10:15 定員25人 | | スポーツセンター第2体育室 | 3600円 |
| ソフトエアロビクス | 9/8～12/1 毎週木曜日 全12回 19:00～20:30 定員50人 | | | |
| ラテンエアロビクス | 9/7～11/30 毎週水曜日 全12回 15:15～16:15 定員40人 | 武道場 | 1800円 | |
| フィットネスボクシング | 9/10～12/3 毎週土曜日 全12回 13:15～14:45 定員50人 | | | |
| ヨーガ式健康体操 | 9/7～11/30 毎週水曜日 全12回 10:00～11:30 定員50人 | | | |
| ボールエクササイズ | 9/7～11/30 毎週水曜日 全12回 13:15～14:45 定員25人 | 総合体育館 | 1800円 | |
| トータルエアロビクス | 9/10～11/26 毎週土曜日 全12回 13:00～14:30 定員40人 | | | |
| ボールエクササイズ | 9/5～12/5 毎週月曜日 全12回 13:30～15:00 定員25人 | 総合体育館 | 1800円 | |
| 巡回体操教室 | 向台シェイプアップ 9/14～12/7 毎週水曜日 全12回 9:30～10:30 定員80人 向台健康体操 9/14～12/7 毎週水曜日 全12回 10:45～11:45 定員80人 | | | |

教室の開催日...祝日等はお休みとなります。(スポーツセンターのみ10月1日はお休みです)