

HPアドレス ●http://www.city.nishitokyo.lg.jp/

携帯電話 ●http://www.city.nishitokyo.lg.jp/mobile/

Lモード●Lメニューリストから検索できます。

やさしさとふれあいの西東京に暮らしまちを楽しむ

みどりの散策路めぐり



木々や自然を楽しみながらウォーキング。心も体もリフレッシュ!!

遺跡と水のコース(2.6km)

時 9月24日(水)午前10時~正午(予定)
集合・解散 東伏見駅南口

2 屋敷林と畑の道コース(4km)

時 10月22日(水)午前10時~正午(予定)
集合 東伏見駅北口
解散 西武柳沢駅南口

3 社寺めぐりコース(3km)

時 11月26日(水)午前10時~正午(予定)
集合・解散 谷戸公民館前

~共通~

持ち物 水筒、雨具
当日直接集合場所へ
雨天時中止

みどり公園課(☎438-4045)

涼しくなってくるこの季節、健康のために何かを始めたいと思うけれど、きっかけがないと足踏みしていませんか?
まずは、身近な地域の中でスタート!

秋! 「健康づくり」を始めませんか?



脳いきいきウォーキング

~認知症を知るキャンペーン~



脳の血流が増えて認知症になりにくくなる有酸素運動のウォーキング。田無庁舎 東大農場 西東京いこいの森公園を往復します。まずは楽しく一歩から!

時 10月17日(金)午前10時(集合)~正午
集合 田無庁舎

対 おおむね60歳以上で歩くことに自信のある方

定 60人(応募者多数の場合抽選)

申 往復はがきに住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、9月24日(水)消印有効)までに〒202-8555 市役所高齢者支援課地域支援係へ郵送

雨天時は田無庁舎で認知症予防講話を行います。

高齢者支援課(☎464-1311 内線2349)

平成20年度後期スポーツ教室

(10月~平成21年3月)

体育協会加盟団体では、さまざまなスポーツ教室を開催中。いい汗かきましょう!!

参加資格・内容などは各団体(問い合わせ先)へ。 保険料は参加者負担となります。

スポーツ振興課(☎438-4081)

種目	日時	場所	参加費	問い合わせ先	種目	日時	場所	参加費	問い合わせ先
剣道	第1・3日曜日 午前9時~正午	スポーツセンター	無料	石橋 ☎461-1269	少林寺拳法	第1~3水曜日 午後6時~9時	スポーツセンター	無料	岡村 ☎422-1215
柔道	第1~3日曜日 午前9時~11時	武道場	無料	藤原 ☎422-5608	硬式テニス	第3土曜日 午前9時~10時30分	東町テニスコート	1回300円	清水 ☎423-1350
水泳	第1木・金曜日 午前10時~正午	スポーツセンター	1回750円	小林 ☎463-1767		第4火曜日 午後1時~2時30分			
ソフトテニス	第2・4土曜日 午後1時~3時	東町テニスコート	1回300円	下田 ☎462-2217		第4土曜日 午前9時~10時30分	芝久保第二運動場		
	第3土曜日 午後1時~3時	芝久保第二運動場			太極拳	第3・4日曜日 午前9時~正午	武道場	月2,500円 (別途入会金有)	佐々木 ☎461-7510
卓球	第1・3水曜日 午前9時~正午	スポーツセンター	1回300円	伊藤 ☎461-9674	ダンススポーツ	第1日曜日 午後3時~6時	スポーツセンター	1回500円	茂木 ☎422-5878
バドミントン	第2~4木曜日 午後6時~9時	スポーツセンター	1回500円	雲野 ☎423-0637	ターゲットバードゴルフ	第1・2土曜日 午前11時40分~午後2時20分	北原運動場	月300円	内山 ☎464-7112
バスケットボール	第1木曜日・第3土曜日 午後6時~9時	スポーツセンター	1回100円	瓜生 ☎080-5064-4908	グラウンドゴルフ	第1~3日曜日 午前11時40分~午後2時20分	北原運動場	無料	西潟 ☎461-7058
アーチェリー	第1・2土曜日 午前9時30分~11時30分	武道場	月1,600円	妹尾 ☎421-1291	合気道	第1・2月曜日 午後6時~9時	総合体育館	無料	芝田 ☎478-0351
躰道	第1・2金曜日 午後6時~9時	総合体育館	月1,000円	菅野 ☎421-7075	空手	第3・4水曜日 午後6時~8時45分	武道場	無料	加藤 ☎421-3232

種目によっては、日程変更などがありますので各団体へご確認ください。