



総合型地域スポーツクラブ 「ココスポ東伏見」会員・教室参加者募集

□**通常会員**
¥個人会員(年会費)…大人(高校生以上)3,600円・子ども(幼児～中学生)1,800円
 家族会員(年会費)…4,800円(1家族5人まで)

□**エキスパート会員(全通常プログラム参加費が無料・1年更新)**
¥登録料1,500円(初回のみ)と1万2,000円(1カ月1,000円×12カ月分を一括払い)
 ※大人・子ども共通

教室名	日時	対象	参加費(1回)
トータルフィットネス	月4回月曜日 正午～午後1時30分	大人	会員:500円 非会員:1,000円
親子でうきうき☆ リトミック(2クラス)	月4回火曜日 午前9時20分～11時	2・3歳児と 保護者	会員:親子600円 非会員:親子1,000円
セルフケア	月1回火曜日 午後1時30分～3時	大人	会員:300円 非会員:600円
キッズベリーダンス	毎週水曜日 午後3時30分～4時30分	年中児～ 小学生	会員:500円 非会員:1,000円
ヒップホップダンス	毎週水曜日 午後4時40分～5時40分	年中児～ 小学生	会員:500円 非会員:1,000円
フラダンス	月4回木曜日 午前10時30分～11時30分	大人	会員:500円 非会員:1,000円
健康体操	毎週木曜日 午後1時30分～3時	大人	会員:100円 非会員:300円
ヨガ	毎週金曜日 午前10時～11時10分	大人	会員:500円 非会員:1,000円
わくわくバスケ	毎週金曜日 午後7時～8時30分	小学3年生～ 中学生	会員:子ども200円
スポンジテニス	毎週金曜日 午後7時～8時30分	小学生～ 大人	会員:大人600円 子ども300円 非会員:大人1,000円 子ども600円
パントマイム	月2回土曜日 午前10時30分～11時30分	年中児～ 大人	会員:500円 非会員:1,000円
バトンポンポン	月2回土曜日 午後1時～2時30分	年中児～ 中学生	会員:400円 非会員:800円
空手教室	月3回土曜日 午後3時～4時30分	年中児～ 大人	会員:大人600円 子ども300円 親子600円 ※65歳以上半額 非会員:大人1,000円 子ども600円
障がい者スポーツ	月1回日曜日または祝日 随時	知的・身体 障がい児・者 (年少児～大人)	会員:100円 非会員:300円

※上記プログラムのほか、女子サッカー、フィジカルクラス、早稲田体育、キッズチアなどもあります(NPO法人ワセダクラブとの共催プログラム)。
 ※プログラムの時間などは、変更する場合があります。毎月のプログラムスケジュール表(問で配布)でご確認ください。

◆本格スクール！KKバスケ塾実施中

対 小学4年生～中学生クラス・成人クラス
 ※そのほか新種目も準備中！詳細は、問へお問い合わせください。
 場・申・問 ココスポ東伏見(富士町4-33-15飯田ビル1階 東伏見ふれあいプラザ内)・☎042-452-3446・FAX042-452-3586
 ◆スポーツ振興課保(☎042-438-4081)

ごみの出し方ワンポイント

いつもごみの分別と減量にご協力いただきありがとうございます。今回はごみの減量ポイントをご紹介します。

◆誰にでもできる効果的な「ごみ減量」のポイントとは？

①生ごみの水切り

本市の1年間の可燃ごみは、約2万4,000tです。そのうち約40%にあたる9,600tが生ごみです。生ごみの約60%(5,760t)が水分と言われており、市内全世帯が生ごみの10%の水分を絞るだけで、年間576t(1日1世帯当たり17g)の可燃ごみが減量できます。生ごみの「ひとしぼり」にご協力をお願いします。

②古紙・雑紙類を可燃ごみにしない

可燃ごみには、3,600t(全体の約15%)の古紙類が混入しています。個人情報問題もあり、はがき・ダイレクトメール・チラシなどの雑紙類が多く混入しています。個人情報の部分は切り取るなどして、広告チラシなどと一緒古紙・古布の収集日に出してく

ださい。混入を10%減らすだけで、360t(1日1世帯当たり10.7g)も減量されます。

③不燃ごみの見直しを

「容器包装プラスチック類」「小型家電類」「金属類」が、不燃ごみに混入しています。

特に容器包装プラスチック類は、すすぎ洗いの手間が掛かるため、不燃ごみにしがちです。少し手間は掛かりますが、「石油資源」を無駄にしないリサイクルにご協力をお願いします。また、電池を使うおもちゃ・時計・懐中電灯・ラジオ・ゲーム機・スイッチ類も小型家電です。電池・電気を使う機器類は、小型家電の収集日に出してください。なべ・やかん・フライパン・傘・針金ハンガー・コード類、そのほか金属が大部分を占める物は、金属類の収集日に出してください。

◆ごみ減量推進課
 (☎042-438-4043)

認知症サポーター養成講座 年間予定

認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し、地域で生活している認知症の方や家族を見守り、自分でできる範囲で支援する方のことです。まずは、認知症とは何か、基本的なところから学んでみませんか。

時・場 右表参照

対 市内在住・在勤で、当講座を受講したくない方

※詳細は、随時市報

◆高齢者支援課保
 (☎042-438-4102)



日程	場所
5月30日(土)	高齢者センターきらら
7月4日(土)	障害者総合支援センターフレンドリー
8月1日(土)	住吉会館ルピナス
9月5日(土)	下谷福祉会館
10月17日(土)	葵の園・ひばりが丘
12月5日(土)	柳沢公民館
平成28年 1月30日(土)	芝久保公民館
2月27日(土)	イングビル

※いずれも午後2時～3時30分

「留学生ホームビジット」 受け入れ家庭募集

市内および周辺地域には、アジアを中心とした世界各国の留学生が暮らしています。

ホームビジットは、留学生にとっては日本の一般家庭を体験する貴重な機会であり、受け入れ家庭の皆さんにとっては、異文化を体験するよい機会となります。

□説明会

時 5月16日(土)または17日(日)午前11時～正午

※いずれかに参加

場 イングビル

※当日、直接会場へ

対 2人以上の家族が同居する家庭

□ホームビジット

時・場 6月14日(日)・イングビル

留学生と対面：午前11時
 各家庭滞在：午後5時ごろまで
 ※各家庭で最寄り駅まで送り、解散
 ※例年開催していた交流パーティーは、会場の都合により今回はありません。
 ※受け入れ家庭の応募は原則、説明会参加者に限ります。参加できない場合は、事前に問へご連絡ください。

問 NPO法人西東京市多文化共生センター(NIMIC)

(☎042-461-0381)

◆文化振興課保

(☎042-438-4040)

みんなの 伝言板

※特に記載のないものは、無料です。
 ※内容についてのお問い合わせは、各サークルへお願いします。

「みんなの伝言板」(サークル紹介)は、個人情報が含まれているため、削除してあります。