

いなぎICカレッジ 企画講座&令和7年10月開講プロフェッサー講座紹介

企画講座「病は気から」の脳科学 ～ストレスを力に変える」
講師 北 一郎氏(東京都立大学・人間健康科学研究科教授)
講師メッセージ みなさんは「病は気から」を信じていますか。
精神的なストレスと相まって、からだのだるさ、体調不良を経験したことのある人は多いはず。一方で、からだの調子が悪いときに気分が落ち込み、抑うつ状態になることもあります。
これは気のせいではなく、こころとからだをつなぐしくみがあるからです。このしくみをうまく使えば、こころとからだを元気にすることもできると思いませんか。本講座では、脳からみた「病は気から」のしくみについて解説します。「脳を知る/脳を健康にする」ことで、こころとからだを健康にするための一助となることを知ってもらえたらうれしいです。



令和7年10月開講「プロフェッサー講座」紹介動画上映
開演までの間、映像で各講座を紹介します。動画で紹介したプロフェッサー講座などの当日申込みもできます。

日時 7月27日(日)午後0時半～3時
会場 地域振興プラザ
定員 80人(申込先着順)
参加費 無料
申込方法 6月17日(火)午前10時より
右記いなぎICカレッジWebまたは電話にて受付
その他 定員に空きがあれば当日受講できます。(手話通訳つき)
申込・問合せ いなぎICカレッジ事務局(火～金曜日、午前10時～午後4時)
☎(370)2822 Web https://www.inagiic.net/



シニアスポーツ振興事業
フリーバウンドボール教室
(夏季)参加者募集

稲城市発祥のスポーツを楽しみませんか。初心者大歓迎です。
▼期日 7月4日(金)～9月26日(金)(全8回)全て金曜日開催
▼時間 午後4時～6時
▼会場 総合体育館
▼対象 都内在住の概ね60歳以上の方
▼講師 斎藤 博氏(他2人)フリーバウンドボール倶楽部)
▼参加費 六、四〇〇円(初日に集金します)
▼持ち物 体育館シューズ・飲み物
▼申込方法 下記申込フォームにて受付
▼申込期限 6月25日(水)
▼主催 東京都・東京都スポーツ協会・稲城市スポーツ協会
▼その他 用具はお貸しします
▼問合せ 稲城市スポーツ協会 ☎(350)3960
Web https://inagi-sports.com

夏こそスポーツ
総合体育館
スポーツ教室募集

スポーツ教室で健康・体力づくりをしませんか。初心者の方も大歓迎です。
▼会場 総合体育館
▼対象 16歳以上の方
▼受講料(傷害保険料込) 一括八、〇〇〇円、都度一、〇〇〇円
▼申込方法 稲城市立公園内体育施設Webより申込または往復はがきに①氏名②住所③年齢④電話番号⑤希望教室名を記入し、総合体育館に郵送してください。
※1教室につき往復はがき1通が必要となります。
▼申込期限 往復はがきは6月25日(水)必着、Web申込は初回レッスンの2日前まで
▼その他 申込多数の場合は抽選。抽選・キャンセル待ちは市内優先。詳細はWebでご確認ください。

スポーツ教室募集

Table with 4 columns: 教室名, 回数・期日, 時間, 定員. Rows include: 簡単エアロビクス&椅子ヨガ, 全身スッキリボディコンディショニング, 初級卓球教室【夜間】※都度利用なし, レク卓球教室～卓球を通じてアンチエイジング～【午前中】※都度利用なし, フリースタイルジャズ, バランスリセット, ZUMBA®, 歌う、ボイスエクササイズ教室, ポーカルテクニク教室, ピラティス45, かんたんエアロ45, 誰でも出来るストリートダンス-ヒップホップスタイル-, サンデーモーニングヨガ, kickシェイプ

※都度利用は定員は空きがある場合のみ利用可能です

いなみゆ〜ず
サマーコンサート

音大出身ママによるコンサート。楽器紹介、クラシック、ジブリやディズニー、童謡など。
赤ちゃんから大人の方までお楽しみいただけます。
▼期日 7月26日(土)
▼時間 午前10時45分(10時半開場)
▼会場 城山文化センター
▼内容 器楽(ピアノ/鍵盤ハーモニカ/フルート/コントラバスなど)アンサンブル
▼対象 市内在住・在勤の方
▼定員 80人(先着順)
▼参加費 無料
▼申込方法 6月17日(火)午前10時から来館または電話にて受付
▼その他 詳しくは市Webをご覧ください
▼申込・問合せ 城山公民館

催し物

南山で昆虫観察とジャガイモ掘り

NPO法人プロジェクトみなみ
南山の里山で昆虫観察とジャガイモ掘り体験をしませんか。
▼期日 6月22日(日)雨天中止
▼時間 午前9時50分～午後2時
▼会場 南山(京王線稲城駅集合)
▼対象 どなたでも
▼定員 20人(先着順)
▼参加費 五〇〇円(小学生以上、保険料含む)
▼その他 事前申込必要、動きやすい服装で
▼連絡先 多村 ☎090(4751)4525

【合気道】無料講習会

多摩川合気道会
合気道を始めてみませんか。仲間づくり、体力づくり、護身に。
▼日時 6月22日(日)午後3時40分～28日(土)午後0時50分
▼会場 総合体育館
▼対象 5才以上
▼参加費 無料
▼その他 肘と膝が隠れる動きやすい服装で参加してください
▼連絡先 笹本 ☎

市民ミュージカル

「幸せはじり」ミュージカル
ミュージカル公演を行います。お気軽にご来場ください。お待ちしております。
▼期日 6月28日(土)
▼時間 午後2時(1時半開場)
▼会場 中央文化センター
▼対象 どなたでも(乳幼児可)
▼入場料 無料
▼その他 詳細はWeb「ミュージカル」で検索してください
▼連絡先

乳幼児保護者のためのNPPプログラム

もみの木保育園若葉台
自己肯定感を高める保育付き親支援プログラム。
▼期日 6月24日(火)・7月1日(火)・7日(月)・15日(火)・22日(火)・29日(火)(全6回)
▼時間 午後1時45分～3時45分
▼会場 もみの木保育園若葉台
▼対象 0歳児～未就学児の保護者
▼参加費 無料
▼その他 保育あり(無料)
▼7か月児～未就学児へ連絡先もみの木保育園若葉台 ☎(350)6300
chanasinoikai@gmail.com

大人が楽しむおはなし会

いなぎおはなしの会
ひととき、日常をわすれておはなしの世界を楽しみませんか。
▼期日 6月30日(月)
▼時間 午前10時半
▼会場 城山体験学習館
▼対象 中学生以上
▼参加費 無料
▼その他 申込不要
▼連絡先 いなぎおはなしの会 ☎090-4751-0004
chanasinoikai@gmail.com

吹矢体験教室

シニアスポーツ振興事業
稲城市スポーツエルネス吹矢協会
東京都・東京都スポーツ協会・稲城市スポーツ協会主催で無料体験教室を開催します。
▼期日 7月12日(土)・11月22日(土)
▼第2・4土曜日(全10回)
▼時間 午後1時20分～3時
▼会場 総合体育館
▼対象 都内在住の概ね60歳以上の方
▼参加費 無料
▼吹矢用具一式無料貸与
▼定員 25人(先着順)
▼申込方法 往復はがきで①氏名②郵便番号・住所③生年月日④電話番号⑤携帯番号を記入してください
▼送付先 〒206-0821 稲城市長峰2の5の3の303 稲城市吹矢協会事務所
▼連絡先 湯浅 ☎090(2200)4561

ブルーベリー収穫体験
ブルーベリーで遊ぼう
コマクサ幼稚園 未就園児の会
畑のブルーベリーを収穫して、水あそびを楽しみましょう。
▼期日 7月24日(木)・25日(金)

会員募集

Table with 6 columns: No., 団体名, 活動日時, 活動場所, 活動内容, 会費等, 連絡先. Rows include: からの広場, 稲城市将棋クラブ, わかばハイキングクラブ, ヴォイストレーニングTUNE UP, ウォーク体操クラブ, 稲城中央剣友会