

フリーバウンド
ボール教室(春季)
(シニアスポーツ振興事業)
参加者募集

稲城市発祥のスポーツを楽しむませんか。初心者大歓迎です。
 ▼期日 4月18日(金)〜6月20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 申込フォームにて受付
 ▼申込期限 4月14日(月)



▼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
 ☎(35)3060
 HP <https://inagi-sports.com>

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。皆様のご参加をお待ちしています。

▼会場 総合体育館
 ▼申込方法 稲城市立公園内体育施設よりWEB予約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。※申込多数の場合は抽選を行います。※詳細はHPでご確認ください。
 ▼申込期日 3月25日(火)必着

スポーツ教室募集

教室名	回数・期日	時間	定員	対象	受講料	
簡単エアロビクス&椅子ヨガ	全10回 4月8・15・22日 5月13・20・27日 6月3・10・17・24日	午前9時半〜10時半	20人	市内在住・在勤・在学で16歳以上の方	一括 8,000円 都度 1,000円 (傷害保険料含)	
全身スッキリ!ポディコンディショニング	全10回 4月8・15・22日 5月13・20・27日 6月3・10・17・24日	午前10時50分〜11時35分	20人			
初級一般バドミントン教室【夜間】※都度利用なし	全10回 4月8・15・22日 5月13・20・27日 6月3・10・17・24日	午後7時〜8時半	40人			
初級卓球教室【夜間】※都度利用なし	全10回 4月8・15・22日 5月13・20・27日 6月3・10・17・24日	午後7時〜8時半	20人			
中庭deヨガ※都度のみ※雨天中止	4月8・15・22日 5月13・20・27日 6月3・10・17・24日	正午〜午後1時	20人			
初級ミニテニス教室※都度利用なし	全5回 4月9・16・23日 5月21・28日	午前9時半〜11時50分	20人			1回 1,000円 (傷害保険料含)
フリースタイルジャズ	全10回 4月9・16・23日 5月14・21・28日 6月4・11・18・25日	午後7時〜8時	20人			一括 4,000円 (傷害保険料含)
初級バドミントン教室※都度利用なし	全10回 4月10・17・24日 5月15・22・29日 6月5・12・19・26日	午前9時半〜11時半	40人			
バランスリセット	全10回 4月10・17・24日 5月15・22・29日 6月5・12・19・26日	午前9時半〜10時半	20人			
ZUMBA®	全10回 4月10・17・24日 5月15・22・29日 6月5・12・19・26日	午前10時50分〜11時50分	30人			
歌う、ボイスエクササイズ教室	全10回 4月11・18・25日 5月16・23・30日 6月6・13・20・27日	午前9時半〜10時半	20人			
ポーカールテクニク教室	全10回 4月11・18・25日 5月16・23・30日 6月6・13・20・27日	午前10時50分〜11時50分	20人			一括 8,000円 都度 1,000円 (傷害保険料含)
ピラティス45	全10回 4月11・18・25日 5月16・23・30日 6月6・13・20・27日	午前9時15分〜10時	20人			
かんたんエアロ45	全10回 4月11・18・25日 5月16・23・30日 6月6・13・20・27日	午前10時15分〜11時	20人			
誰でも出来るストリートダンス-ヒップホップスタイル-	全10回 4月11・18・25日 5月9・16・23・30日 6月6・13・20日	午後7時〜8時	20人			
初級弓道教室※都度利用なし	全10回 4月12・19・26日 5月10・17・24・31日 6月7・14・21日	午後7時〜9時	15人			
サンデーモーニングヨガ	全10回 4月13・20・27日 5月11・18・25日 6月1・8・15・22日	午前10時〜10時45分	30人			
kickシェイプ	全10回 4月13・20・27日 5月11・18・25日 6月1・8・15・22日	午前11時〜11時45分	30人			

▼主催 みんなで彩る稲城のまち共同事業体
 ▼申込・問合せ
 〒206・0821 稲城市長峰1の1 総合体育館



ひろばに絵などの作品を掲載してみませんか

生涯学習たよりひろばの1面右上に掲載する作品を募集します。絵・習字・工作等ジャンルは問いません。あなたの素敵な作品を写真に撮って、作品名を添えて左記フォームから応募してください。



▼対象 市内在住・在勤・在学の方
 ▼その他 公序良俗に反する作品は掲載できません。審査のうえ掲載しますので、掲載の可否や時期についての問合せはご遠慮ください。
 ▼申込・問合せ 生涯学習課

催し物

春の里山でお花見と散策

NPO法人
 里山プロジェクトみなみ

山菜を採って天ぷらにして味わいましょう。
 ▼期日 3月23日(日)雨天中止
 ▼時間 午前10時〜午後2時
 ▼会場 南山(京王稲城駅集合)▼対象 なたでも▼定員 15人(先着順)▼参加費 八〇〇円(小学生以上)▼その他 事前申し込み必要、動きやすい汚れても良い服装で。詳細は申込時に連絡先 多村 ☎090(4751)4525

疲れた時こそ食事が大事

NPOふれあい広場ポールの木
 食事で疲労回復の基礎作りを学びます。
 ▼期日 3月30日(日)▼時間 午前9時15分〜午後0時半
 ▼会場 城山文化センター▼対象 なた

国エネルギー未来計画や東都の取組みなどを考えます。
 ▼期日 3月30日(日)▼時間 午後1時半〜3時半
 ▼会場 中央

ピアノ発表会

ぴあの・シャープ
 ぴあの・フラット

好きな曲を楽しみながら弾いている大人のピアノサークルです。
 ▼期日 3月30日(日)▼時間 午前10時半〜会場 城山文化センター▼対象 なたでも▼入場料 無料▼連絡先 田中 ☎090(5816)7841

どうする、地球温暖化

未来世代につなぐ
 稲城まちづくりの会

実際にバトンに触れながら体験できます。男の子も大歓迎。
 ▼期日 4月11日(金)・18日(日)

地元大豆でみそ作り

& 梨の花粉つけ体験
 稲城農業ファンクラブ

稲城の農業を応援する会です。年齢問わず大歓迎。
 ▼期日 ①3月30日(日)②4月6日(日)▼時間 午前10時〜正午
 ▼会場 ①中央文化センター②東長沼の梨園▼対象 なたでも▼参加費 一、一〇〇円(みそ作り)▼その他 要申込。詳細は電話にて説明▼連絡先 菊池 ☎090(8844)4222

バトンの体験会

参加しませんか
 リトルバトンワラズ

実際にバトンに触れながら体験できます。男の子も大歓迎。
 ▼期日 4月11日(金)・18日(日)

文化センター▼対象 なたでも▼参加費 五〇〇円(学生は無料)▼講師 桃井 貴子氏(気候ネットワーキング東京事務所長)
 ▼連絡先 石田 ☎03(5751)3373
 email.com

第46回民謡のついで

稲城民謡連合会

第46回民謡のついでを開きます。
 ▼期日 4月13日(日)▼時間 午前10時半〜午後4時半
 ▼会場 中央文化センター▼対象 なたでも▼入場料 無料▼連絡先

会員募集

No.	団体名	活動日時	活動場所	活動内容	会費等	連絡先
1	稲城そば打ち研究会	第3日曜日 午前9時〜午後0時半	中央文化センター	そば打ち実習と親睦	2,000円(月額)	黒川 ☎377-8366
2	稲城ESS	第1・3土曜日 ①午前9時45分〜10時45分 ②午前11時〜正午	中央文化センター	①TOEIC学習 ②初級英会話	1,000円(各コマ)	笹谷 ☎inagiess1@gmail.com
3	稲城市民オペラ	土曜日 午後6時〜9時	市内公民館	オペラ合唱の練習	4,000円(月額)	馬場 ☎inagiopera@gmail.com
4	紬の会	第4火曜日 午前9時半〜11時半	中央文化センター	楽しく着物の着付け	1,000円(月額)	田中 ☎080-1117-4906
5	子どもの美術	第3・4木曜日 午後4時45分〜6時半	第二文化センター	絵や工作を楽しく創作しています(5才〜小6)	1,000円(入会金) 2,000円(月額)	櫻井 ☎kodomonobijutu@gmail.com
6	母と子のアトリエ	火曜日 午後3時半〜6時	第二文化センター	油絵、水彩画、工作など	1,500円(月額)	南條 ☎hahatokono.atorie@gmail.com
7	らくらくヨガ	第1・3金曜日 午後0時50分〜	城山文化センター	誰でも楽しく・らくらくヨガ教室です	2,500円(月額)	榎本 ☎377-7358
8	ボーイスカウト 稲城一団	月2回程度 土・日曜日	稲城市内が基本	ボーイスカウト	3,000円(月額)	川上 ☎090-2533-3396
9	ウェルネス練功	水曜日(月3回) 午前10時〜11時半	総合体育館	呼吸法・ツボの中国体操	3,000円(月額)	斉藤 ☎316-8378
10	稲城少年剣道クラブ	①水曜日・午後7時〜 ②日曜日・午前9時〜	①稲城第一中学校 ②稲城第三小学校	小学生から剣道を楽しんでいます	1,200円(月額)	稲城少年剣道クラブ ☎inasyo.ken@gmail.com
11	c.c.kids	第2・4木曜日 午後3時半〜5時(4月より)	iプラザ	楊名時太極拳の練習 健康太極拳で介護予防始めませんか	1,000円(各回)	嶋本 ☎080-9035-0926
12	日本スポーツウェルネス吹矢協会 アート35稲城	火曜日 午後1時〜4時	東長沼自治会館	吹矢の実習	1,000円(入会金) 1,000円(月額)	黒川 ☎377-8366
13	南山イレブンFC	土曜(練習)・日曜(試合等) 午前または午後	稲城第三小学校・城山小学校・南山小学校	少年サッカーチーム	1,500円(月額)他	吉村 ☎http://mefc.tokyo/

白井 ☎090(88445)4641
第49回定期演奏会
 東京稲城少年少女合唱団
 【物語組曲】ディックとねこ・童謡メドレーなど披露します。
 ▼期日 4月27日(日)▼時間 午後2時(開場1時半)▼会場 中央文化センター▼対象 なたでも▼入場料 五〇〇円(自由席)▼その他 当日券はお問い合わせください▼連絡先 前田 ☎inagis.s.chorus@gmail.com