野村不動産いなぎアリーナ 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。新規開校教室の募集も始まっています。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。

▽期日・時間・対象・会場・受講料　左表のとおり

▽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、野村不動産いなぎアリーナ（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3月24日㈫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・キャンセル待ちの場合は市内優先。詳細はWebでご確認ください。

▽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　野村不動産いなぎアリーナ（総合体育館）

スポーツ教室　※都度利用は定員に空きがある場合のみ。

	教室名	回数・期日	時間	定員	対象	会場・受講料（傷害保険料込）
火	簡単エアロビクス＆椅子ヨガ	全10回 4月7・14・21日 5月12・19・26日 6月2・9・16・23日	午前9時半～10時半	20人	16歳以上の方	野村不動産いなぎアリーナ（総合体育館）（10回）一括 8,000円（5回）一括 4,000円 都度 1,000円
火	全身スッキリ！ボディコンディショニング	全10回 4月7・14・21日 5月12・19・26日 6月2・9・16・23日	午前10時50分～11時35分	20人		
火	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7・14・21日 5月12・19・26日 6月2・9・16・23日	午後7時～8時半	40人		
火	初級卓球教室【夜間】※都度利用なし	全10回 4月7・14・21日 5月12・19・26日 6月2・9・16・23日	午後7時～8時半	20人		
水	初級ミニテニス教室※都度利用なし	全5回 4月8・15・22日 5月13・27日	午前9時半～11時50分	20人		
水	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	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～11時半	20人		
水	ベーシックエアロビクス教室	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～10時50分	50人		
水	エンジョイエアロビクス教室	全10回 4月8・15・22日 5月13・20・27日 6月3・10・17・24日	午前11時10分～正午	50人		
水	Body total shape	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50分～10時50分	20人		
水	Enjoy Fight	全10回 4月8・15・22日 5月13・20・27日 6月3・10・17・24日	午前11時～正午	20人		
水	フリースタイルジャズ	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	20人		
木	初級バドミントン教室【午前】※都度利用なし	全10回 4月9・16・23日 5月14・21・28日 6月4・11・18・25日	午前9時半～11時半	40人		
木	ZUMBA®	全10回 4月9・16・23日 5月14・21・28日 6月4・11・18・25日	午前10時50分～11時50分	30人		
金	歌う、ボイスエクササイズ教室	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		
金	ボーカルテクニック教室	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	20人		
金	ピラティス45	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15分～10時	20人		
金	動ける体づくり体操45	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10分～10時55分	20人		
金	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5回 4月24日 5月8・29日 6月12・26日	午後7時～8時	20人		
土	初級弓道教室※都度利用なし	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～9時	15人		

スポーツ教室・新規開校

	教室名	回数・期日	時間	定員	対象	会場・受講料（傷害保険料込）
土	KIDSテニス教室 Jr.1 <TENNIS×ENGLISH>※都度利用なし	全10回 4月11・18・25日 5月9・16・23・30日 6月6・13・20日（予備日）※天候不良等による振替対応日 7月4・11日	午後4時～4時50分	12人	小学1年生～中学1年生	若葉台公園テニスコート（10回）一括 15,000円
土	KIDSテニス教室 Jr.2 <TENNIS×ENGLISH>※都度利用なし	全10回 4月11・18・25日 5月9・16・23・30日 6月6・13・20日（予備日）※天候不良等による振替対応日 7月4・11日	午後5時～5時50分	12人	小学2年生～5年生	
金	ピックルボール教室～チャレンジ・コース～（初心者）※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15分～10時半	24人	16歳以上の方	野村不動産いなぎアリーナ（総合体育館）（10回）一括 10,000円 都度 1,250円
金	ピックルボール教室～アクティブ・コース～（経験者）※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10時45分～正午	24人		

シニアスポーツ振興事業 フリーバウンドボール教室（春季）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　4月17日㈮～6月19日㈮（全8回）全て金曜日開催

▽時間　午後4時～6時

▽会場　野村不動産いなぎアリーナ（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　4月12日㈰

▽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　Webhttps://inagi-sports.com

あなたの『得意』を、誰かの『学び』に変えてみませんか？

市主催でボランティア理事により運営されているいなぎICカレッジでは、市民が講師となって行う講座を実施しています。あなたの『得意』を、誰かの『学び』に変えてみませんか。

講座は月1～2回が基本となります。詳しくは「いなぎICカレッジ」Web、または電話でお問い合わせください。

▽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　Webhttps://www.inagic.net/

催し物

戸隠スキー場で春スキーを楽しみます　C・S・C稲城

ビギナーや年配者にも嬉しいゲレンデまで0分、雪質も最高。

▼期日　3月28日㈯～30日㈪▼会場　戸隠スキー場（宿泊　戸隠高原ホテル）▼対象　初心者～上級者▼参加費　三五、〇〇〇円、小中学生は三一、〇〇〇円▼その他　現地集合現地解散。1泊短縮につき1万円引き。詳細・申込はWebよりhttp://sites.google.com/view/cschomepage▼連絡先　中村✉kazu-y@quartz.ocn.ne.jp

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29日㈰▼時間　午前10時～午後2時▼会場　南山（京王稲城駅集合）▼対象　どなたでも▼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。動きやすく汚れても良い服装で。雨天中止。詳細は申込時に▼連絡先　多村☎090（4751）4525

桜まつりジャズコンサート　稲城JAZZクラブ

5人編成ジャズバンドによる生演奏をお楽しみください。

▼期日　4月4日㈯▼時間　午後2時20分～4時（2時開場）▼会場　城山文化センター▼対象　どなたでも▼参加費　無料▼その他　（曲目）上を向いて歩こう、スターダスト、キャラバン等▼連絡先　新井☎090（3693）9277

第47回民謡のつどい　稲城民謡連合会

第47回民謡のつどいを開きます。

▼期日　4月12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　どなたでも▼入場料　無料▼連絡先　白井☎090（8845）4641

大人の方と一緒に楽しむおはなし会　おはなしの城

おはなしの世界にゆったりとひたってみませんか。

▼期日　4月16日㈭▼時間　午前10時半～正午▼会場　城山体験学習館▼対象　18歳以上の方▼参加費　無料▼その他　申込は不要です▼連絡先　髙橋☎(378)0933

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	紬の会	第4火曜日 午前9時半～11時半	中央文化センター	お手持ちの着物を着て、楽しみませんか	1,000円（月額）	田中☎080-1117-4906
2	生け花ききょう会	第2・4水曜日 午後1時半～3時半	中央文化センター	季節の花を小原流で楽しみながら生けています	2,000円（月額）花代別途	木場☎377-0078
3	かいらぎ	第2週火曜日～土曜日 午前9時～午後5時半	第三文化センター	作陶から本焼きまで	2,000円（入会金）1,000円（月額）	杉本☎080-6660-9162
4	ひなの会	第3週火曜日～土曜日 午前9時～	第三文化センター	作陶、素焼き、釉掛け、本焼き、窯出し	2,000円（入会金）1,000円（月額）	田中☎080-6809-1948
5	一八会	月末月初の土曜日・日曜日 午前9時～午後5時	第三文化センター	作陶から本焼きまで	3,000円（入会金）500円（月額）	安藤☎080-7828-8283
6	蓮の会	第1・3火曜日 午前9時半～11時半	第四文化センター	書道を楽しむ	500円（入会金）3,000円（月額）	鈴木☎377-8948
7	南山イレブンFC	土曜日（練習）日曜日（試合等）午前又は午後	稲城第一中学校 城山小学校 南山小学校	少年サッカー	1,500円（月額）他	吉村✉info@mefc.tokyo