



シルバーハイキング (春季)
 ～日野市かたらいの路～

日野市にある多摩動物公園駅からスタートし多摩丘陵を散策します(高低差あり)。春の新緑を味わいましょう。

▽期日 5月20日(水)※予備日なし
 ※雨天中止

▽時間 午前9時～午後0時半
 頃受付時間:午前8時45分～55分)

▽集合場所 京王相模原線稲城駅(改札内又は改札外)

▽解散場所 高幡不動尊

▽目安距離 約5km

▽対象 市内在住・在勤・在学の60歳以上の健康な方

▽定員 30人(申込多数の場合は抽選)

▽参加費 無料※現地までの往復交通費は各自負担です

▽持ち物 飲み物、雨具※リュックサックと履きなれた靴でお願いします。

▽申込方法 市内Web「シルバーハイキング(春季)」にある申込フォームにて受付

▽申込期限 4月27日(月)必着

※申込フォームでお申込みできない方は左記までお問い合わせください。

※一回の申込につき、2人まで申し込みできます。(抽選の場合も2人の結果が同じになるよう抽選します)

▽その他 詳細は5月13日(水)までに申込者へお知らせします。

▽申込・問合せ スポーツ推進課



参加申込

総合型 地域スポーツクラブ iクラブ

【参加申し込みについて】

▶申込期間 毎月16日の正午から各開催日の3日前まで。
 体験は希望日を明記してください(先着順)。
 ▶申込 iクラブ https://www.inagi-iclub.org/
 ▶問合せ info@inagi-iclub.org ☎331-8866(火～金 正午～午後4時)

事業名・内容	期日	時間	対象	定員	費用	会場	講師	持ち物
理学療法士のセルフケア講座 「個別運動講座」がリニューアル。姿勢や身体の状態を確認しながら、一人ひとりに合ったアドバイスを理学療法士がお伝えします。	5月14日(木) 6月11日(木) 7月9日(木) ※全3回のコース	午後2時～3時	満20歳以上の方	6人	6,000円(全3回)	野村不動産いなぎアリーナ	今井 良輔氏 (理学療法士)	運動できる服装 飲み物 タオル 筆記用具
太極拳 土曜日クラス(体験あり) 楊名時健康太極拳 二十四式	毎月 第1・3土曜日	午後3時50分～5時	満20歳以上の方	若干名	初回体験550円 ※通常レッスン 会員1回 550円 一般1回 850円		天野 英男氏 (特定非営利活動法人 日本健康太極拳協会 師範)	運動できる服装 飲み物 バスタオル
大人からはじめるHIPHOP リズムに合わせて体も心も楽しくリフレッシュ。簡単なステップから始めるので、未経験の方も安心。毎回大好評です。	5月9日(土) 6月13日(土)	午後7時～8時	満20歳以上の方	30人	会員 550円 一般 850円		木谷 将紀氏 (「BLACK JOKE」 メンバー)	運動できる服装 室内用運動靴 飲み物 タオル
5月ボルダリング ・スクール (通年コース) ・教室(月ごとコース) ・安全講習兼体験会	iクラブウェブサイトのボルダリングページ(右記)で、内容をご確認ください。申込みは同ページ内「ボルダリング参加申込み」からお願いします。						一般社団法人 JAPAN OUTDOOR LIFE (JOL) 指導員	運動できる服装 室内用運動靴 飲み物 タオル
5月ボルダリング ・個人開放 教室または安全講習兼体験会(上欄)を受講し、修了証のある方が利用できます。	個人開放は当日野村不動産いなぎアリーナ1Fで受付となります。詳しくは、右の二次元コードでご確認ください。						指導員は つきません	

稲城の大豆で味噌作り
 手前味噌は最高です
 稲城農業ファンクラブ
 地元の農業を応援する会です。誰でも参加できる楽しい会です。

パソコン講座
 パソコンのことも何でも無料で約1時間相談できます。

▼期日 4月16日(木)、18日(土)、25日(土)、5月7日(木)、9日(土)、16日(土)、21日(木)、23日(土)、6月4日(木)、13日(土)、18日(木)、25日(土)、27日(土)、7月2日(木)、9日(土)、11日(土) 時間 午前9時～11時半 会場 中央文化センター

▼対象 どなたでも 持ち物 パソコン(持参出来ない場合は要相談) ①その他 Web ② https://ipaso.moo.jp/は「ipaso」で検索できます。 ③連絡先 梅田 ☎080(3477)3418

催し物

生涯学習だより
 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、作品名を添えて右下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

ひろばに絵などの作品を掲載してみませんか

オペラ文化祭「ザナ」の結婚
 我らも結婚
 稲城市民オペラ
 伯爵の悪巧みを阻止できるの

第51回定期演奏会
 稲城フィルハーモニー管弦楽団
 新緑の午後、クラシックコンサートに出かけてみませんか。

▼期日 5月2日(土) 時間 午後2時(1時15分開場) 会場 府中の森芸術劇場 入場料 1,000円(全席自由)当日券あり 指揮 松田 拓之氏 曲目 ドヴォルジャーク/交響曲第9番「新世界より」ほか 連絡先 山澤 ☎080(3172)9042

社交ダンス無料講習会

稲城市ダンススポーツ連盟
 初心者大歓迎です。お気軽に参加ください。

▼期日 5月1日(金)、8日(金)、15日(金)、22日(金)、29日(金) 全5回
 ▼時間 午後1時半～3時半 会場 野村不動産いなぎアリーナ 対象 どなたでも 参加費 無料 ①その他 親子やご年配の方も大歓迎です。 ②連絡先 山田 ☎090(1806)7413

か。未来の少女も加わり大混戦。
 ▼期日 5月10日(日) 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 入場料 無料 ①その他 オペラ文化祭は稲城市民オペラ発祥の独自の企画です ②連絡先 馬場 ☎inagakouhou@gmail.com

梨花(はなの会)
 稲城市舞踊連盟
 日本舞踊の発表会です。日頃の成果をご覧ください。

▼期日 5月17日(日) 時間 正午(午前11時半開場) 会場 中央文化センター 対象 どなたでも 入場料 無料 ②連絡先 田中 ☎080(1132)4216

子育てセミナー
 笑顔の子育て応援します
 公益社団法人 スコーレ家庭教育振興協会
 家庭で今日から出来ることを具体的に伝えたい。

▼期日 5月15日(金)、6月11日(木)、23日(火) 全3回 時間 午前10時半～11時半 会場 iプラザ 対象 幼児期から思春期の子どもを育てている保護者 ③参加費 1回500円(3回分一括の場合は1,000円) ④その他 電話にて要申込。保育希望の方も要予約(1人1回300円) ⑤連絡先 櫻井 ☎090(8041)8856

東京稲城少年少女合唱団

第50回記念定期演奏会
 東京稲城少年少女合唱団
 このほり、となりのトトロ、ハナミズキ、祭り子ども他

▼期日 5月10日(日) 時間 午後2時(1時15分開場) 会場 iプラザ 対象 どなたでも 入場料 500円 ①その他 詳細はお問合せください。 ②連絡先 加藤 ☎inagis.s.chorus@gmail.com

このほり、となりのトトロ、ハナミズキ、祭り子ども他
 ▼期日 5月10日(日) 時間 午後2時(1時15分開場) 会場 iプラザ 対象 どなたでも 入場料 500円 ①その他 詳細はお問合せください。 ②連絡先 加藤 ☎inagis.s.chorus@gmail.com

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～正午	中央文化センター	そば打ち実習、ボランティア活動(そば打ち指導)	2,000円(月額)(材料代含む)	黒川 ☎377-8366
2	稲城市芸術文化団体連合会	随時	第四文化センター	芸術文化に関する活動 ※事務局が移転しました。	2,000円(月額)	栗林 ☎070-5555-0889
3	ニーハオ会	第2・4土曜日 午前10時～正午	第四文化センター	中国語、中国雑学。 NHKテレビ中国語ナビを活用	2,000円(月額)	天広 ☎331-9202
4	稲城サッカースポーツ少年団 稲城SSS(スリーエス)	土・日・祝日 時間はお問合せください	稲城第一小学校、 城山小学校、南山小学校他	サッカー。体験もできます。	未就学児1,000円(月額) 小学生1,300円(月額)から	高橋 ☎inagisss74@gmail.com
5	稲城コンドルズ	土・日・祝日 午前8時～午後1時	稲城第四小学校、 稲城第四中学校他	小学生対象の野球チーム	1,500円(月額) 3,000円(備品代・年額)	伴野 ☎m-tomonok3-keitai@ezweb.ne.jp
6	青葉フットボールクラブ	土・日・祝日 時間はお問合せください	稲城第四小学校、 稲城第七小学校他	サッカーで楽しみながら成長しましょう。体験大歓迎です。	1・2年生1,500円(月額) 3・4年生2,500円(月額) 5・6年生3,000円(月額)	小作 ☎info@aobafc.tokyo
7	親子わらべうたの会	4月20日から14回 午前10時半～11時20分	地域振興プラザ	親子でわらべ歌遊びを楽しみます。	1,000円(7回分)	森 ☎warabeuta.inagi@gmail.com

会員募集