

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	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	午前9時半～10時半	20人	(10回)一括 8,000円 都度 1,000円
	全身スッキリ！ ボディコンディショニング	10月6・20・27日 11月3・10・17日 12月1・8・15・22日	午前10時50分～11時35分	20人	
	初級卓球教室【夜間】 ※都度利用なし		午後7時～8時半	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		午前10時～11時半	20人	
	ベーシック エアロビクス教室 (講師変更)		午前10時～10時50分	50人	
	エンジョイ エアロビクス教室 (講師変更)	全10回 10月7・14・28日 11月4・11・18・25日 12月2・9・16日	午前11時10分～正午	50人	
	Body total shape		午前9時50分～10時50分	20人	
	Enjoy Fight		午前11時～正午	20人	
	フリースタイルジャズ		午後7時～8時	20人	
木	ZUMBA®	全10回 10月8・15・29日 11月5・12・19・26日 12月3・10・17日	午前10時50分～11時50分	30人	
金	ピククルボール教室 ～チャレンジ・コース～	全10回 10月9・16・30日 11月6・13・20・27日 12月4・11・18日	午前9時15分～10時半	24人	(10回)一括 10,000円 都度 1,250円
	ピククルボール教室 ～アクティブ・コース～ ※都度利用なし		午前10時45分～正午	24人	(10回)一括 10,000円
	歌う、ボイスエクササイズ教室	全10回 10月9・16・30日 11月6・13・20日 12月4・11・18・25日	午前9時半～10時半	20人	(10回)一括 8,000円 都度 1,000円
	ボーカルテクニック教室		午前10時50分～11時50分	20人	
	ピラティス45	全10回 10月9・16・30日 11月6・13・20・27日 12月4・11・18日	午前9時15分～10時	20人	
	動ける体づくり体操45		午前10時10分～10時55分	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 10月2・9・16日 11月6・13・20・27日 12月4・11・18日	午後7時～8時	20人	

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。初心者の方も大歓迎です。皆様のご参加をお待ちしております。

▽期日・時間・定員・受講料
左表のとおり

▽会場 野村不動産いなぎアリーナ

▽対象 16歳以上の方

▽申込方法 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9月28日(月)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。

選。抽選・キャンセル待ちの場合は市内在住・在勤・在学の方優先。詳細はWebをご確認ください。

▽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

高齢者の健康維持・増進を目的としたミニテニス大会です。

▽期日 11月14日(出)

▽時間 午前9時半～午後5時

▽会場 野村不動産いなぎアリーナ

▽対象 都内在住で60歳以上のミニテニス愛好者

▽参加費 無料

シニアスポーツ振興事業 シニアミニテニス大会 参加者募集

▽申込期限 10月13日(火)

▽主催 東京都、東京都スポーツ協会、稲城市スポーツ協会

▽申込・問合せ 稲城市ミニテニス協会 田村 ☎090(7719)9198

シニアスポーツ振興事業 フリーバウンドボール教室 (秋季)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 10月9日(金)～12月18日(金)(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

▽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

▽申込期限 10月4日(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)39600
https://inagi-sports.com

シニアスポーツ振興事業 第10回稲城シニアテニス教室

▽期日 ①10月17日(出)②11月14日(出)※雨天順延(予備日12月5日(出))

▽時間 正午～午後4時

▽会場 若葉台公園テニスコート

▽内容 基礎レッスン、ゲーム形式練習

▽対象 市内在住または在勤(都内在住)の60歳以上の方

▽定員 各日24人(先着順)

▽講師 佐藤 哲哉氏

▽参加費 無料

▽持ち物 テニス用品、飲み物

▽申込方法 メールにて、件名に「シニアテニス教室参加」、本文に①氏名②住所③生年月日④年齢⑤電話番号⑥参加希望日⑦テニス歴を明記して申込

▽申込期間 9月16日(水)～30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 受講者対象にゲーム練習編(12月16日(水))を準備中。後日ご案内します。

▽申込・問合せ 稲城市テニス連盟 シニア委員会
☎senior.inagi.ta@gmail.com

催し物

かまどで作ったピザや スープを味わおう

コマクサ幼稚園 未就園児の会
手作りの生地に農園の野菜をのせた出来立てピザを食べます。

▽期日 9月26日(出)▽時間 午前10時半～正午▽会場 コマクサ幼稚園▽対象 0・1・2歳児とその保護者▽参加費 大人三〇〇円、子ども二〇〇円▽持ち物 お皿、お椀、スプーン、水筒、着替え▽その他 電話またはコマクサ幼稚園Webにて申込

▽連絡先 コマクサ幼稚園 ☎(379)95961

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 9月27日(日)▽時間 午前10時半▽会場 城山文化センター▽対象 どなたでも▽入場料 無料▽連絡先 佐藤 ☎080(5405)2244

社交ダンス無料講習会

サークルなでしこ

初心者大歓迎です。気楽にご参加ください。

▽期日 10月2日(金)・9日(金)・16日(金)・30日(金)(全4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▽その他 上履きまたはダンスシューズ必要▽連絡先 原田 ☎090(1690)8093

普通救命講習

支え合う会みのり

応急手当等、実際に体験して、いざという時に役立てましょつ。

▽期日 10月4日(日)▽時間 午前9時～正午▽会場 地域振興プラザ▽対象 中学生以上▽参加費 無料▽講師 応急手当指導員▽その他 動きやすい服装でお越しください▽連絡先 支え合う会みのり ☎(378)8757

大人が楽しむおはなし会

いなぎおはなしの会

ひととき日常を忘れておはなしの世界を楽しんでみませんか。

▽期日 10月5日(月)▽時間 午前10時半▽会場 中央図書館▽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 ☎nagis.okai@gmail.com

太陽の国

稲城国際交流の会

酸味と旨味が絶妙なアドボの調理とフィリピンのお話。

▽期日 10月12日(月)・祝▽時間 午前10時～午後3時半▽会場 中央文化センター▽対象 小学生以上▽定員 20人(先着順)▽参加費 一、五〇〇円▽講師 ジョン▽持ち物 エプロン、ふきん、三角巾、マスク▽その他 ①氏名②電話番号を明記し、メールにて申込。アレルギー対応不可▽連絡先 稲城国際交流の会 ☎iic_info@yahoo.co.jp

電子ピアノ体験会

ピアノドルチェ

クタの方も初めての方もぜひいらしてください。

▽期日 10月13日(火)、27日(火)▽時間 午前10時～11時半▽会場 上谷戸体験学習館▽対象 どなたでも▽参加費 無料▽その他 弾きたい曲がある方は楽譜を持参ください▽連絡先 瀧川 ☎(331)1782

家族みんなで インファントマツサージ

もみの木保育園長峰

父母だけでなく兄弟や祖父母も参加できるベビーマッサージ

▽期日 11月7日(出)、14日(出)、28日(出)▽時間 午前10時～11時

▽会場 もみの木保育園長峰▽対象 3・10ヶ月児とその家族、全3回参加できる方(応相談)▽参加費 無料▽定員 7組(先着順)▽その他 申込み受付中(詳細はもみの木保育園Webより)▽連絡先 もみの木保育園長峰 ☎(331)7505

少年少女のための合唱講座

東京稲城少年少女合唱団

あわてんぼうのサンタクロースなどを練習して成果を発表します。

▽期日 11月7日(出)～12月19日(出)の毎週土曜日(全7回)▽時間 午後3時～3時45分▽会場 中央文化センター他▽対象 年長さん以上▽参加費 五〇〇円(保険・資料代)▽連絡先 栗崎 ☎inagi.s.s.chorus@gmail.com

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	マーガレットグループ	第2・4火曜日 午前10時～午後0時半	中央文化センター	物づくり(タペストリー・バッグ・ポーチ・ぬいぐるみ・小物)	1,200円(月額)	☎080-6562-8889
2	教育習字 中央支部	第1・3木曜日 午後1時～3時	中央文化センター	書(毛筆、ペン習字)の練習	1,500円(入会金) 1,000円(月額) テキスト代別	☎ururu-css@docomo.ne.jp
3	古文書を読む会	第1日曜日 午前10時～正午	第四文化センター、 百村コミュニティ 防災センター	稲城の古文書を読んでいます	750円(月額)	☎377-1284