

第28回スポーツ・レクリエーションフェスティバル

日程 10月9日(祝)

事前申し込みが必要な種目の参加者を募集します

費用無料 ※一部有料 問い合わせ スポーツ推進課(市役所6階)

青梅市サイクリング

成木周辺をのんびりサイクリングしませんか。
時間 午前8時30分～11時30分(予定)〈7時45分受付開始、8時15分から説明あり〉
コース 六中→岩蔵温泉→下畑→成木1丁目→成木2丁目西→成木5丁目→成木の家→六中
 ※六中集合
定員 先着50人(予約制)
費用 1,000円
持ち物 点検整備された自転車、ヘルメット、飲み物
申し込み 10月8日までに申込書を輪千自転車店(友田町2-677)へ
 ※申込書は同店で配布します。



野球教室

初心者のためのキャッチボール・ティーボール
 キャッチボールやティーボールを通して、ボール投げ動作の大切さと野球ゲームのおもしろさを体験しましょう。
時間 午前の部…午前10時～正午
 ▷午後の部…午後1時～3時
 ※都合のよい方を選択してください。
会場 わかづさ公園野球場
対象 小学生、園児
 ※園児は保護者同伴
定員 各先着80人程度(予約制)
申し込み 電話☎080-5381-5589で青梅リトルリーグ事務局 藤田へ



ファミリーゴルフ

ゴルフをもとにしたスポーツで、誰でも簡単にできます。家族や友人と一緒に参加してみませんか。
時間 午前10時～正午(9時30分集合)
会場 市民球技場サッカー場
対象 市内在住・在勤・在学の小学生以上
 ※小学4年生以下は保護者同伴
定員 先着90人(予約制)
その他 クラブ等は用意します▷初心者歓迎
申し込み 住所、氏名、年齢、電話番号、グループで参加の場合は参加者全員の住所、氏名、年齢、電話番号を電話または直接スポーツ推進課へ

健康太極拳講習会

心と体の健康維持・増進に楊名時八段錦・健康太極拳を体験してみませんか。
時間 午前10時30分～午後零時30分
会場 総合体育館第2スポーツホール
定員 先着50人(予約制)
申し込み 須田☎31-5773

笑顔がいっぱい!楽しく身体を動かそう

音楽に合わせて、身体を動かし、脳の活性化も図ります。心と体の健康維持・増進のために参加してみませんか。
時間 午後零時30分～2時
会場 総合体育館第1会議室
対象 50歳以上
定員 先着30人(予約制)
持ち物 タオル、飲み物
申し込み 電話または直接スポーツ推進課へ



健康管理のためのピラティス

健康の意義を考えながら、心と身体をしなやかに、バランスよくなります。
時間 午後2時10分～3時40分
会場 総合体育館第1会議室
対象 50歳以上
定員 先着30人(予約制)
持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、飲み物
申し込み 電話または直接スポーツ推進課へ

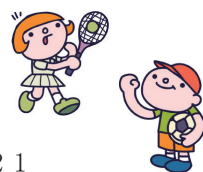


ブライインドサッカー教室
 国際大会で活躍したブライインドサッカー日本代表選手を招き、ブライインドサッカー教室を行います!
 ブライインドサッカーは、アイマスクをして行うため、ボールを上手く扱うにはコミュニケーションが重要となります。簡単なゲームをしながら楽しく体験できますので、家族や友人と一緒に参加してみませんか。
日程 10月9日(祝)
第28回スポーツ・レクリエーションフェスティバル事業内での実施となります。
時間 1回目:午前

11時20分～午後零時20分
 2回目:午後零時30分～1時30分
会場 総合体育館第1スポーツホール
対象 小学生以上
 ※聴覚に障害のある方を除く
講師 ブライインドサッカー元女子日本代表 菊島 充氏、女子日本代表選手 菊島 宙氏
定員 各回先着50人(予約制)
費用無料
申し込み 電話または直接スポーツ推進課(市役所6階)へ

一部体育施設の無料開放を行います

スポーツ・レクリエーションフェスティバル限定で、テニスコート等の体育施設を無料で利用できます。
利用できる施設 テニスコート…永山公園総合運動場、ちがむら球技場、友田レクリエーション広場、青梅スタジアム▷野球場・ソフトボール場…わかづさ公園野球場、ちがむら球技場、友田レクリエーション広場、青梅スタジアム▷球技場…東原公園
利用時間 原則として、2時間を1コマとし、予約は1団体(個人)につき1コマまでです。
対象 市内在住・在勤・在学者
 ※団体の場合は市内団体に限ります。
申し込み 9月19日の午前9時から直接総合体育館へ
 ※受付は先着順です。
問い合わせ スポーツ推進課、総合体育館☎24-7721



第58回市民体育大会

問い合わせ スポーツ推進課

弓道

日時 9月17日(日) 午

時受付開始
会場 総合体育館
対象 市内在住・在勤・在学者
種目 男子1部・2部・3部・シニアの部(50歳以上)▽女子1部・2部・3部・4部・シニアの部(50歳以上)▽中学生男子の部▽中学生女子の部

日時 10月29日(日) 午

詳細 市バドミントン協会
 市川☎22-3022
申し込み 10月1日までに直接総合体育館または各市民センターへ

インディアカ

日時 10月29日(日) 午
 前9時45分競技開始(8時45分受付開始)
会場 総合体育館第1スポーツホール

対象 市内在住・在勤・在学者、市インディアカ協会
費用無料
詳細 市インディアカ協会
 山岸☎080-3485-2976

申し込み 9月10日(必着)までに、総合体育館、各市民センターで配布する申込書を同協会へ送付または電子メールで

日時 10月22日(日) 午
 前9時30分競技開始(9時)

種目 近代的、金的、板割、白扇

費用無料
持ち物 昼食、飲み物、足袋

詳細 市体育協会事務局☎22-0827
申し込み 9月15日までに直接総合体育館へ

日時 10月22日(日) 午
 前9時30分競技開始(9時)

種目 バドミントン

費用 1ペア500円(中学生は200円)
 ※当日集金

ジュニアスポーツ教室

初心者テニス教室

日時 9月30日(土)、10月8日(日)・14日(土)・28日(土) 午後7時～9時(6時45分受付開始)
会場 総合体育館第1スポーツホール
対象 市内在住の小学生
指導 市テニス協会
定員 50人(抽選)
 ※結果は後日連絡
 ※抽選の場合、初めての方を優先します。
費用無料
持ち物 トレーニングウェア、室内用の運動靴、タオル、飲み物

日時 9月30日(土)、10月8日(日)・14日(土)・28日(土) 午後7時～9時(6時45分受付開始)
会場 総合体育館第1スポーツホール
対象 市内在住の小学生
指導 市テニス協会
定員 50人(抽選)
 ※結果は後日連絡
 ※抽選の場合、初めての方を優先します。
費用無料
持ち物 トレーニングウェア、室内用の運動靴、タオル、飲み物

日時 9月30日(土)、10月8日(日)・14日(土)・28日(土) 午後7時～9時(6時45分受付開始)
会場 総合体育館第1スポーツホール
対象 市内在住の小学生
指導 市テニス協会
定員 50人(抽選)
 ※結果は後日連絡
 ※抽選の場合、初めての方を優先します。
費用無料
持ち物 トレーニングウェア、室内用の運動靴、タオル、飲み物

日時 9月30日(土)、10月8日(日)・14日(土)・28日(土) 午後7時～9時(6時45分受付開始)
会場 総合体育館第1スポーツホール
対象 市内在住の小学生
指導 市テニス協会
定員 50人(抽選)
 ※結果は後日連絡
 ※抽選の場合、初めての方を優先します。
費用無料
持ち物 トレーニングウェア、室内用の運動靴、タオル、飲み物

日時 9月30日(土)、10月8日(日)・14日(土)・28日(土) 午後7時～9時(6時45分受付開始)
会場 総合体育館第1スポーツホール
対象 市内在住の小学生
指導 市テニス協会
定員 50人(抽選)
 ※結果は後日連絡
 ※抽選の場合、初めての方を優先します。
費用無料
持ち物 トレーニングウェア、室内用の運動靴、タオル、飲み物

日時 9月30日(土)、10月8日(日)・14日(土)・28日(土) 午後7時～9時(6時45分受付開始)
会場 総合体育館第1スポーツホール
対象 市内在住の小学生
指導 市テニス協会
定員 50人(抽選)
 ※結果は後日連絡
 ※抽選の場合、初めての方を優先します。
費用無料
持ち物 トレーニングウェア、室内用の運動靴、タオル、飲み物

日時 9月30日(土)、10月8日(日)・14日(土)・28日(土) 午後7時～9時(6時45分受付開始)
会場 総合体育館第1スポーツホール
対象 市内在住の小学生
指導 市テニス協会
定員 50人(抽選)
 ※結果は後日連絡
 ※抽選の場合、初めての方を優先します。
費用無料
持ち物 トレーニングウェア、室内用の運動靴、タオル、飲み物

日時 9月30日(土)、10月8日(日)・14日(土)・28日(土) 午後7時～9時(6時45分受付開始)
会場 総合体育館第1スポーツホール
対象 市内在住の小学生
指導 市テニス協会
定員 50人(抽選)
 ※結果は後日連絡
 ※抽選の場合、初めての方を優先します。
費用無料
持ち物 トレーニングウェア、室内用の運動靴、タオル、飲み物

日時 9月30日(土)、10月8日(日)・14日(土)・28日(土) 午後7時～9時(6時45分受付開始)
会場 総合体育館第1スポーツホール
対象 市内在住の小学生
指導 市テニス協会
定員 50人(抽選)
 ※結果は後日連絡
 ※抽選の場合、初めての方を優先します。
費用無料
持ち物 トレーニングウェア、室内用の運動靴、タオル、飲み物

日時 9月30日(土)、10月8日(日)・14日(土)・28日(土) 午後7時～9時(6時45分受付開始)
会場 総合体育館第1スポーツホール
対象 市内在住の小学生
指導 市テニス協会
定員 50人(抽選)
 ※結果は後日連絡
 ※抽選の場合、初めての方を優先します。
費用無料
持ち物 トレーニングウェア、室内用の運動靴、タオル、飲み物