

「気軽に楽しく・健康に」  
ボウリングを体験してみま  
せんか？プロボウラー・イ  
ンストラクターが丁寧に指  
導します。

日時 10月8日(祝) 午  
前9時30分～正午

※9時集合

会場 西東京レーン(西東  
京バス・都営バス「中原」  
下車)

対象 市内在住の小学生以  
上

## 第29回スポーツ・ レクリエーションフェスティバル 健康ボウリング教室

※小学生は保護者同伴

内容 施設見学、基本動作  
の説明、スベアの取り  
方、フリー練習、2ゲー  
ム大会

定員 先着30人(予約制)

費用 300円(貸靴代)

服装・持ち物 動きやすい  
服装、タオル、飲み物

申し込み 電話 ☎31・23  
00で西東京レーンへ

## ジュニアロードレース参加者募集



第53回青梅マラソン大会当日、小・中学生を対象としたジュニアロードレースが行われます。ぜひお申し込みください。

日程 平成31年2月17日(日)

参加資格

- ★小学生の部…青梅市・奥多摩町在住の小学4年生以上
- ★中学生の部…西多摩地域在住の中学生

コース・スタート時刻

- ★小学生の部…バーミヤン青梅河辺店前(6年生・午前10時、5年生・10時15分、4年生・10時30分スタート)→棚澤バッテリー商会前(折り返し)→総合体育館前(1.5km)
- ★中学生の部…バーミヤン青梅河辺店前・正午スタート→JR東青梅駅前(折り返し)→総合体育館前(3km)

参加費 1,000円

申し込み

▷市内の公立小・中学校に通学している児童・生徒…各学校で配布する参加申込書に必要事項を記入し、10月5日までに各学校のジュニアロードレース申し込み取りまとめ担当教諭へ

▷市内の公立小・中学校以外に通学している児童・生徒…10月12日(消印)までにハガキに住所、氏名、性別、生年月日、学校名・学年、電話番号、保護者氏名・押印、目標タイムを記入し、〒198-0036 青梅市河辺町4-16-1 青梅市総合体育館内青梅マラソン大会事務局「ジュニアロードレース」係へ

※ハガキは1人1枚。記入漏れのあるものや消印のないものは無効

▷いずれも

※文字が消えるボールペンは使用不可

※大会事務局から支払いに関する通知を11月5日までに申込者へ送付

※11月6日～16日に指定された方法(詳細は通知に記載)で、参加費を納入してください。参加費を支払うことで参加申し込みが確定します。

問い合わせ 青梅マラソン大会事務局 ☎24-6311

## 登録制教室参加者募集

総合体育館のスポーツ教室・文化教室、永山庭球場の硬式テニス教室の参加者を募集します。詳細は、総合体育館へお問い合わせください。

★スポーツ教室・文化教室

★硬式テニス教室

日程等 表1・2参照

申し込み 9月16日の午前9時から

申し込み 9月16日の午前9時から直接総合体育館へ

申し込み 9月16日の午前9時から電話 ☎24-7721で総合体育館へ

※申込用紙に必要事項を記入し、受講代をお支払いください。

★いずれも

※先着順

※電話での申し込み不可

※代理人の申し込みは2人まで可

表1 総合体育館 スポーツ教室(10月1日～12月28日)

教室名	曜日	時間	回数・費用	
① 太極拳	月	午前10時～11時	10回・6,000円	
② 親子コンタクト(ベビークラス)		午前11時30分～午後零時30分	10回・7,000円	
③ 親子コンタクト(すくすくクラス)		午後3時30分～4時30分	10回・10,000円	
④ ジュニアバドミントン(年中・年長クラス)		午後4時45分～5時45分	10回・10,000円	
⑤ ジュニアバドミントン(小学1・2年生クラス)	火	午前10時～11時30分	10回・10,000円	
⑥ レディースフットサル		午後3時～4時	6回・3,600円	
⑦ パラレクリエーション		午後7時～8時	13回・7,800円	
⑧ パワーヨガ	水	午後8時15分～9時15分	13回・7,800円	
⑨ 骨盤調整ヨガ		午前10時～11時	10回・6,000円	
⑩ ボディバランスストレッチ	木	午後3時30分～4時20分	10回・8,000円	
⑪ ジュニアフットサル(年中・年長クラス)		午後4時30分～5時30分	10回・10,000円	
⑫ ジュニアフットサル(小学1・2年生クラス)		午後7時～8時	13回・7,800円	
⑬ フィギュアエイト		午後8時15分～9時15分	13回・7,800円	
⑭ 骨盤エクササイズ(木曜コース)	金	午前10時～11時	10回・6,000円	
⑮ リラックスヨガ		午前11時15分～午後零時15分	10回・6,000円	
⑯ アクティブヨガ		午後2時～3時	10回・6,000円	
⑰ 体幹エクササイズ(初級)		午後3時15分～4時15分	10回・6,000円	
⑱ 体幹エクササイズ(中級)		午後3時50分～4時40分	10回・10,000円	
⑲ 幼児体育(年中・年長クラス)		午後4時45分～5時45分	10回・10,000円	
⑳ 児童体育(小学1・2年生クラス)		午後7時～8時	10回・6,000円	
㉑ ズンバゴールド		午後8時15分～9時15分	10回・6,000円	
㉒ ズンバ		土	午前10時～11時	11回・11,000円
㉓ ジュニア卓球(年中・年長クラス)			午前11時15分～午後零時15分	11回・11,000円
㉔ ジュニア卓球(小学1・2年生クラス)	午前10時～11時		11回・7,700円	
㉕ キッズヒップホップ	午前11時15分～午後零時15分		11回・6,600円	
㉖ 骨盤エクササイズ(土曜コース)				

⑥⑩は、1歳以上の未就学児の一時預かりあり(有料・予約制)

表2 総合体育館 文化教室(10月1日～12月17日)

教室名	曜日	時間	回数・費用
手話(入門コース)	月	午後2時～3時	10回・7,000円

## 多摩川の魅力を体験しよう♪ 多摩川川下り体験会2018



カヌーのイベントを通じて東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会への機運醸成を図ります。本事業は、11月24日に周辺6自治体が連携して実施する多摩川流域魅力体験事業のプレイメントとして開催します。

○いずれも

日程 10月8日(祝) 午前10時～正午(9時45分に受け付け締め切り)

※多摩川川下り体験は終了時刻が正午を過ぎる場合あり

集合場所 釜の淵市民館前

定員 先着20人(予約制) 費用 200円(保険代)

その他 前日までの天候等の影響により、中止の場合あり▷実施有無の確認は、当日の午前8時以降に総合体育館 ☎24-7721へお問い合わせ

申し込み 電話でスポーツ推進課へ

○初心者カヌー体験

対象 小学3年生以上で多少泳げる方 ※小学生は保護者同伴

服装・持ち物 濡れてもよい服装(化繊の服)・靴、着替え、タオル、飲み物

○多摩川川下り体験(中級以上向き)

対象 セルフレスキューができ、自分の艇とパドルを持参できる方

内容 カヌー駅伝大会コース(釜の淵公園～市民球技場)を市カヌー協会役員の案内で川下りします。

持ち物 使用するカヌー、パドル、ライフジャケット等の必要備品

※市民球技場からのカヌーの艇・参加者の移動は、同協会で行います

