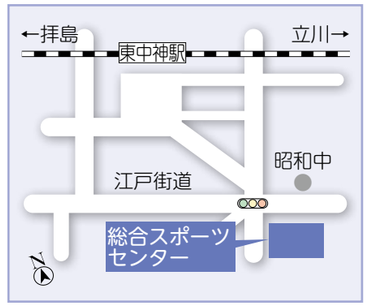
総合スポーツセンターをご利用ください

総合スポーツセンターでは、年間を通してさまざまな教室を行っているほか、施設の個人開放も行っています。皆さんのご利用をお待ちしています。

なお、休館日は第1・第3月曜日(祝日の場合は翌日)です。

☆詳しくは、総合スポーツセンター☎544-4151へ。



フィットネス体操

表1のとおり行います(休館日を除く)。室内用運動靴を用意してください。

なお、初めての方はトレーナーに相談してください。

◇場所　トレーニングルーム

◇対象　15歳以上の方(中学生を除く)

◇費用　トレーニングルーム使用料に含む(2時間以内290円)

◇受け付け　開始60分前に整理券を配布(先着順)

▼表1　フィットネス体操の日程・定員

	午前 午前10:30～11:15		午後 午後2:30～3:15		夜間(※1) 午後7:00～7:45	
月	フローヨーガ	20人	ズンバ	25人	リラックスヨーガ	20人
火	ベーシックエアロ	25人	ビギナーピラティス	20人	マーシャルアーツ	25人
水	コアストレッチ	20人	ビギナーエアロ	25人	ダイナミックストレッチ	20人
木	ベーシックステップ	20人	健美ヨーガ	20人	ベーシックピラティス	20人
金	ベーシックエアロ	25人	ビギナーエアロ	25人	※2	20人
土	エアロ＆ストレッチ	20人	健美ヨーガ	20人	※3	25人
日	骨盤調整ヨーガ	20人	ベーシックステップ	20人	ピラティス	20人

※1　日曜日の夜間は、午後6:00～6:45です。
※2　第1・第3・第5金曜日の夜間はヨーガ、第2・第4金曜日の夜間はコアストレッチを行います。
※3　第1・第3土曜日の夜間はミドルエアロ、第2・第4・第5土曜日の夜間はマーシャルアーツを行います。

体力・スポーツ相談

効果的なトレーニングができるよう、指導・助言を行います。

◇日時　日曜日(月2回)の午前10時～午後3時45分(1人45分以内)

◇場所　トレーニングルーム

◇対象　15歳以上の方(中学生を除く)

◇講師　大学教授など

◇費用　トレーニングルーム使用料に含む(2時間以内290円)

※日程・申し込みなど詳しくは、トレーニングルームに問い合わせてください。

春の全国交通安全運動
～たくさんの 笑顔が走る 首都東京～

4月6日～15日に、春の全国交通安全運動を実施します。

交通ルールを守り、正しい交通マナーを身につけ、交通事故の防止に努めましょう。

☆詳しくは、地域安全係へ。

期間中の昭島市の重点項目

*子どもをはじめとする歩行者の安全確保に努めましょう

*歩行者優先意識を徹底し、シートベルトやチャイルドシートを適切に使用しましょう

*自転車や電動キックボードなどを利用するときはヘルメットを着用し、交通ルールを守りましょう

*二輪車の交通事故を防止しましょう

*自動車や自転車の運転中は、スマートフォンの使用など、ながら運転は絶対にやめましょう

自転車安全利用五則を守りましょう

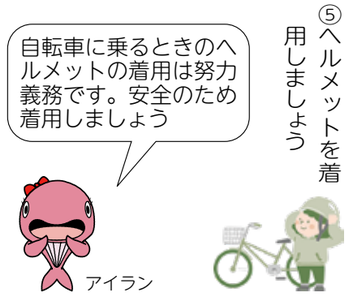
①自転車は車道の左側通行が原則、歩道通行は例外です

②交差点では信号と一時停止を守り、安全確認をしましょう

③夜間はライトを点灯しましょう

④飲酒運転は絶対にやめましょう

⑤ヘルメットを着用しましょう



個人開放デー
クライミング開放デー

第1・第3土曜日に、表2のとおり利用できます(未就学児は保護者同伴／クライミングは小学生以上の方が対象)。

年齢を確認できるもの(生徒手帳など)をお持ちください。

◇費用

*クライミング＝一般500円、小・中学生350円(保険料含む)

*クライミング以外＝一般300円、小・中学生150円、未就学児無料

※いずれも、用具は無料で貸し出します。

◎クライミング施設利用資格認定試験

認定されると、開放デー以外にもクライミング施設を利用することができます。

◇日時　第1・第3土曜日の午後5時～6時(午後3時から練習可)

◇場所　第二体育室

◇対象　15歳以上(中学生を除く)で、クライミング経験が1年以上の方

◇定員　各回1人(申込順)

◇費用　1回500円(保険料含む)

◇申し込み　総合スポーツセンター教室担当☎544-4151へ

▼表2　総合スポーツセンターの個人利用

場所	時間	種目	受け付け(先着順)
第一体育室	午前9時～正午	*バスケットボール＝半面 *バドミントン＝3面	利用日当日、各時間帯の30分前から ※受付開始時点で定員を超える場合は抽選
	正午～午後3時	*卓球＝4台 *バドミントン＝5面	
	午後3時～6時		
	午後6時～9時		
第二体育室	午前9時～正午	卓球＝6台 ※第1土曜日のみ指導あり(6台のうち4台使用／定員16人)	
	午後3時～6時	クライミング＝定員20人 ※クライミング施設利用資格認定証をお持ちでない方も可	*クライミング施設利用資格認定証、クライミング教室修了証をお持ちの方＝利用日の午後2時30分から *上記以外の方＝利用日の午後2時から整理券を配布のうえ、午後3時から

※保護者同伴でない場合の利用は、小学生が午後6時まで、中学生が午後7時までです。

初心者水泳・水中ウォーキングのワンポイントアドバイス

水深1.2～1.4mの屋内温水プールで表3のとおり行います。利用日の当日、プールで受け付けます。

◇対象　18歳以上の方(高校生を除く)

◇費用　屋内温水プール使用料に含む(2時間以内290円)

◇持ち物　水着、水泳帽子、タオルなど(ゴーグルの使用可)

▼表3　ワンポイントアドバイスの日程

種目	日時
初心者水泳	木曜日、第2・第4月曜日 *泳げるようになりたい方＝午後1時5分～1時50分 *上達したい方＝午後2時5分～2時50分
水中ウォーキング	第2・第4・第5月曜日の午前11時～11時30分 ※定員は各15人

※いずれも祝日、年末年始、7月1日～8月31日を除きます。

万一のときの葬祭には

亡くなった方または喪主が市民の場合、次のとおり利用できます。

詳しくは、市の施設で配布するパンフレット、または、市ホームページをご覧ください。

◎葬祭業者と協定を結んでいます

一般料金より安く葬儀が行えるよう、左下の表の業者と協定を結んでいます。業者に直接「市民葬祭事業」と伝えて申し込んでください。

◎葬祭用具を貸し付けます

自宅などでの葬儀の場合、祭壇・テーブルなどの葬祭用具を貸し付けます(有料)。

また、死亡届の提出、祭壇の設営・撤去、霊柩(きゅう)車の取り次ぎ、儀式の司会進行なども有料で行います。

利用する場合は、委託契約業者のドリーミー☎544-8070(年中無休／24時間対応)へ直接申し込んでください。

◎松原町コミュニティセンターを利用できます

遺族を含めて最大40人までの葬儀を行うことができます。

利用する場合は、葬祭業者を通して申し込んでください。

◇料金　1回1万2000円

※2日にわたり利用する場合は、2万4000円です。

☆詳しくは、暮らしの安心係へ

▼協定業者

業者名	電話番号
ＪＡ東京葬祭センター	0120-594-024
セレモア	0120-470-470
ドリーミー	0120-29-7511
あさひセレモニー	0120-844-644
フォーギブネス	0120-779-279
セレモニーホール昭島	0120-4995-89
クオーレ	0120-88-9922
そうしんホール昭島	0120-0-45464
くじら葬祭	0120-79-9778