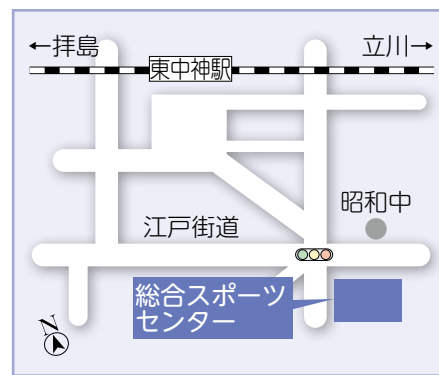


総合スポーツセンターをご利用ください

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きます。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

▼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	リラックサス 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low&hi(ローアンドハイ)コンボ、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

◇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を含む(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)

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を含む(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。

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、小学生350円(保険料含む)

*クライミング以外一般300円



▼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)	*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
	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	

※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。

※時間は変更となる場合があります。

▼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。

◇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を含む(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)

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 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



For the Earth, For the Future ~カーボンニュートラルへの旅路~

太陽光発電システムを設置しよう! ☆詳しくは、カーボンニュートラル担当へ。

太陽光発電システムを設置するとCO₂の削減につながるだけでなく、光熱費の節約もできます。

■CO₂の削減&節約に

年間で... 杉の木約200本分の吸収量のCO₂を削減(約9万円の節約)

■停電時にも電気が使える

停電時にテレビやスマートフォンなどで情報収集・安否確認ができます。蓄電池と組み合わせれば、夜間も電気が使えます。

太陽光パネル・蓄電池の共同購入参加者を8月31日まで募集中!

多くの参加者と一緒にとまとめて購入することで、お得な価格で購入できます。詳しくは、東京都みんなのうちに太陽光ホームページをご覧ください。問い合わせ先 ☎0120-723-100へ



東京ソーラー屋根台帳(ポテンシャルマップ)

建物がどのくらい太陽光発電システムなどの設置に適しているのかが一目でわかります。詳しくは、クール・ネット東京ホームページをご覧ください。問い合わせ先 ☎03-5990-5065へ



多摩川クリーン作戦にご協力を

自治会など市民団体の協力で、多摩川河川敷を清掃します。個人参加もできますので、集合場所へ直接お越しください。

◇日時 4月14日(日)の午前8時30分~10時(雨天中止)

◇清掃範囲・集合場所

*東部(立川市境~八高線下)=市民プール南側

*中部(八高線下~拝島橋)=大神公園

*西部(拝島橋~啓明学園南側)=啓明学園南側・壇付近

※ごみの分別をお願いします。

☆詳しくは、管理課管理係へ。



ごみのボランティア袋に掲載する広告を募集

自治会などの団体や個人の方がボランティア活動で公共の場(道路・公園など)を清掃するときに使うボランティア袋を、無料で配布しています。

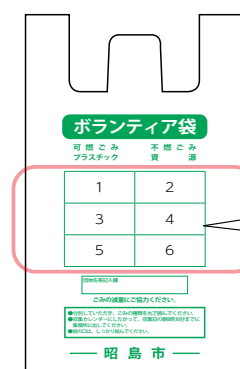
この袋に掲載する広告を募集します。政治・宗教活動に関するもの、意見広告、公序良俗に反するものは掲載できません。

◇作成数 2万5000枚

◇広告料 1枠(縦7cm×横12cm)=2万5000円

◇募集枠 6枠(複数枠の掲載も可)

☆申し込みは、4月30日までに清掃センター ☎541-1342へ。



この部分に広告を掲載