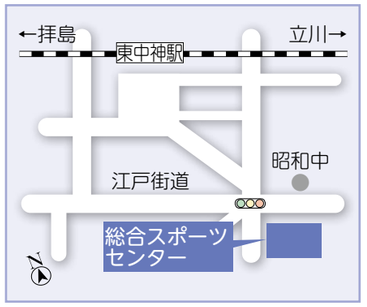
総合スポーツセンターをご利用ください

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。



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。

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7:30～8:15	
月	健美ヨーガ	15人	ベーシックステップ	15人	リラックスヨーガ	15人
火	ベーシックエアロ	20人	コンビネーションエアロ	20人	マーシャルアーツ	20人
水	ベーシックステップ	15人	ビギナーエアロ	20人	シンプリーエアロ	15人
木	シンプリーエアロ	15人	健美ヨーガ	15人	リラックスストレッチ	15人
金	ベーシックエアロ	20人	ミドルエアロ	20人	ヨーガ	15人
土	ウォーミングアップエアロ	15人	健美ヨーガ	15人	※2	15人
日	骨盤調整ヨガ	15人	ベーシックステップ	15人	ピラティス	15人

※1　日曜日の夜間は、午後6:00～6:45です。
※2　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。

第11期昭島市民大学の受講者を募集

生涯学習の一環として、市民一人ひとりが学習を通して知識を深め、その成果を地域社会で発揮することなどを目的に開設します。学習課程は2年です。

1年次(令和5年度)は、左の表のとおり一般教養と現代的課題に関する基礎知識を学びます(全20回)。

2年次(6年度)は、コースに分かれ、演習方式で専門的知識を学びます(全20回程度)。

なお、1年次のみの受講はできません。

◇対象　40歳以上の方
◇講師　大学教授など
◇定員　40人(初めての方優先／多数抽選)
◇参加費　各年次2000円
◇募集要項の配布　公民館、各市立会館などで

☆申し込みは、4月3日～30日に公民館☎544-1407へ。

▼第11期昭島市民大学の1年次課程

	内容
5月(2回)	オリエンテーション、人生100年時代の市民の学習
6月(2回)	ジェットエンジンの開発と歴史、IHI空の未来館見学、SDGs(エスディージーズ)と私たちの社会 ※SDGs=国連が掲げる持続可能な開発目標
7月(2回)	もし日本が侵攻されたら、AI(人工知能)の現状と将来性
8月(1回)	昭島の水を知ろう、市民大学フォーラムの紹介
9月(2回)	ヤングケアラー(本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを日常的に行っている子ども)を救うために、ハザードマップから読み解く昭島の防災
10月(2回)	多摩の歴史、昭島の歴史
11月(2回)	昭島の文化財、作って食べて交流
12月(2回)	社会福祉の考え方を知る、高齢化の現状と課題
1月(2回)	災害と地域福祉、地球環境の現状と課題
2月(2回)	地球環境に考慮したエネルギー政策、環境に優しい暮らしを目指して
3月(1回)	2年次のコース選びと懇親会

※いずれも、土曜日の午前10時～正午に、原則として公民館で行います。

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。

◇対象　小学生以上の方
※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

※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 ※午後3時～6時の回のみ、利用日の午後2時から整理券を配布のうえ、午後2時30分から
	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。
※時間は変更となる場合があります。

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。

仕事や暮らしのこと、ご相談ください

あきしま就職情報室

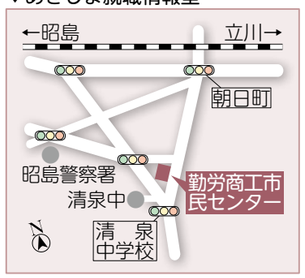
ハローワーク立川と昭島市が共同事業として開室しています。

求人検索パソコンを使って、全国のハローワークの求人情報を簡単に検索・閲覧できます。また、専門の職員が就職についての相談や紹介を行っています。

なお、雇用保険・職業訓練などの業務は行っていません。

◇開室日時　平日の午前9時～午後5時
◇場所　勤労商工市民センター(昭和町3丁目)内
◇電話番号　544-8617
☆詳しくは、産業振興係へ。

▼あきしま就職情報室



くらし・しごとサポートセンター

生活、家計、仕事のことなどの相談窓口です。

就職先が見つからない、家計が苦しいなど、なんでもご相談ください。新型コロナウイルス感染症や物価高騰などの影響による生活の悩み相談も受け付けています。

なお、生活費などの貸し付けはできません。

◇開設日時　平日の午前8時30分～午後5時15分
◇場所　くらし・しごとサポートセンター(昭和町2丁目)
◇電話番号　519-2033
☆詳しくは、福祉総務課へ。

▼くらし・しごとサポートセンター