

# ご利用ください！ 総合スポーツセンター

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。

## クライミング開放デー

クライミング施設の利用資格認定証をお持ちでない方も、個人利用ができます。利用日の当日、午後3時から(教室参加者、認定証所有者は午後2時30分から)受け付けます。

◇日時 第1・第3土曜日の午後

- ◇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 毎回1人(申込順)
- ◇費用 1回500円(保険料含む)
- ◇認定の条件 ビレー及びビードが完全であること



## フィットネス体操

左の表のとおり実施します。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。

◇対象 15歳以上の方(中学生を除く)



## ▼フィットネス体操日程

	月	火	水	木	金	土	日
午前	健美 ヨーガ	体操	ベーシック ステップ	JOG	体操	JOG	体操
午後	体操	JOG	体操	健美 ヨーガ	体操	健美 ヨーガ	コアトレ ニング
夜間	ベーシック ステップ	体操	JOG	ヒップ ホップ	健美 ヨーガ	体操	ベーシック ステップ

※体操=フィットネス体操、JOG=フィットネスJOG(ジョギング)  
 ※午前=10時30分～11時15分、午後=2時30分～3時15分、  
 夜間=7時30分～8時15分(日曜日の夜間は6時～6時45分)  
 ※場所=トレーニングルーム

◇申し込み 前日までに、総合スポーツセンター教室担当(午前9時～午後5時)へ

## 個人開放デー

左の表のとおり、個人利用ができます。利用日の当日、各時間帯の30分前から受け付けます(先着順)。

◇日時 第1・第3土曜日の午前9時～午後9時(3時間単位/8月1日を除く)

※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。

◇場所 第一・第二体育室

◇費用 一般1300円、小・中学生150円

## ▼総合スポーツセンター個人利用

時間	種目	場所
午前9時～正午	バスケットボール(半面)、バドミントン(3面)	第一体育室
	卓球(4台/※1)	第二体育室
正午～午後3時	卓球(4台)、バドミントン(5面)	第一体育室
午後3時～6時		
午後6時～9時		

※1 第1土曜日はワンポイントレッスンあり

## 中学生海外交流生を募集

外国の文化・歴史・言語などを直接学ぶことにより、将来国際的視野に立って活躍できる人材を育成するため、中学生を海外に派遣します。

募集要領・申込書は教育委員会庶務係で配布するほか、市ホームページからダウンロードもできます。

◇期間 7月29日(水)～8月6日(木)の8泊9日(予定)

◇対象 市内在住で市外の中学校に通う中学2～3年生

※市内中学校の在校生の募集は、各学校で行います。

◇内容 ホームステイ、語学研修、授業参加など

◇派遣先 シェントン・カレッジ(オーストラリア西オース)

- ◇募集人数 若干名(多数選考)
  - ◇参加費 10万円
  - ◇応募 必要書類を4月24日(必着までに196-8511 市役所教育委員会庶務係へ)
  - ◇選考
    - \*1次 書類審査
    - \*2次 面接(1次通過者のみ)
- ☆詳しくは、教育委員会庶務係へ。



## 学校での対応や付き添いを行う看護師を募集

小・中学校の移動教室・修学旅行の際に、学校での対応または付き添いをする看護師(有資格者)を募集します。

◇実施予定

\*小学校移動教室(1泊2日または2泊3日) 5月～7月、9月～10月

\*中学校修学旅行・移動教室(2泊3日) 5月、7月、9月、1月

☆詳しくは、教育委員会指導係へ。

- ◇内容 「こころは昭島市役所です。小学生が下校しています。子どもたちの安全の見守りをお願いします。小学生の皆さん、交通ルールを守りましょう。」
- ☆詳しくは、学務係へ。



## 小学生の下校時に見守り放送を実施

下校時を狙った犯罪から子どもたちを守るため、防災行政無線で呼びかけます。

市民の皆さんの見守りと声かけをお願いします。

◇放送日時(原則)

\*4月7日(火)～17日(金) 小学生1年生の下校に合わせて午後0時5分～午後2時30分

\*4月20日(月)以降 午後2時30分

- ※土・日曜日、祝日、夏休みなど長期の学校休業期間を除きます。

水深1.2～1.4mの屋内温水プールで左の表のとおり実施します。利用日の当日、プール受け付けます。

◇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(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ワンポイントアドバイス

## ▼ワンポイントアドバイス日程

種目	日時
初心者水泳	木曜日、及び、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人です。

※いずれも祝日、年末年始及び夏休み期間(7月18日～8月31日)を除きます。



## 5月27日(水)は 昭島チャレンジデー 2015

～対戦相手が兵庫県豊岡市に決定～

市では、健康づくりやスポーツ・運動のきっかけづくりとして、市民参加型のスポーツイベントであるチャレンジデーに、平成24年度から参加しています。

### ◎チャレンジデーとは

毎年5月の最終水曜日(今年は5月27日)に全国で実施されている市民参加のスポーツイベントです。人口規模がほぼ同じ自治体同士で、午前0時～午後9時に15分以上継続して

運動やスポーツをした住民の割合を競い合います。

皆さんの参加をお待ちしています。参加方法などは、「広報あきしま」や市ホームページなどでお知らせします。

☆詳しくは、スポーツ振興課(総合スポーツセンター内) ☎544-4152へ。

