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。

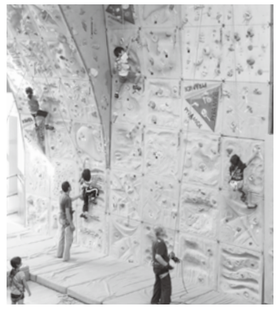
なお、休館日は第1・第3月曜日(祝日の場合は翌日)です。

☆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3時～6時
◇場所　第二体育室
◇対象　小学生以上の方
◇定員　20人(先着順)
◇費用　一般＝500円、小・中学生＝350円(いずれも保険料含む)

◎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～5時に練習が可能です。
◇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　ビレー及びリードが完全であること
◇申し込み　総合スポーツセンター教室担当☎544-4151(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)
※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＝300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

中学生海外交流の派遣生を募集

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課で配布するほか、市ホームページからダウンロードもできます。

◇期間　7月26日(火)～8月3日(水)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　パース・モダン・スクール(オーストラリア西オーストラリア州パース)
◇募集人数　若干名(多数選考)
◇参加費　9万円
◇応募　必要書類を4月22日(必着)までに〒196-8511市役所教育委員会庶務課へ
◇選考
＊1次＝書類審査
＊2次＝面接(1次通過者のみ)
☆詳しくは、教育委員会庶務課へ。

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、養護教諭に代わり、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～2月
☆詳しくは、教育委員会指導係へ。

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)
◇定員　50人(健美ヨーガ、ベーシックステップ、コアトレーニングは40人／いずれも申込順)
◇費用　トレーニングルーム使用料に含む(2時間以内290円)
◇申し込み
＊午前の部＝当日の午前9時からトレーニングルームで
＊それ以外＝申し込み不要
※休館日は実施しません。

▼フィットネス体操日程　〔場所：トレーニングルーム〕

	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	フィットネス体操	ベーシックステップ
火	フィットネス体操	フィットネスJOG	フィットネス体操
水	ベーシックステップ	フィットネス体操	フィットネスJOG
木	フィットネスJOG	健美ヨーガ	ヒップホップ
金	フィットネス体操	フィットネス体操	健美ヨーガ
土	フィットネスJOG	健美ヨーガ	※2
日	フィットネス体操	コアトレーニング	ベーシックステップ

※1　日曜日の夜間は、午後6:00～6:45です。
※2　第1・第3土曜日の夜間はフィットネス体操、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

目的に応じた安全で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　日曜日の午前10時～午後4時(月2回／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
＊榎本　至さん(鎌倉女子大学講師)
＊鈴木哲郎さん(東洋大学教授)
◇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。

初心者水泳・水中ウォーキング・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左の表のとおり実施します。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)

▼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20日～8月31日)を除きます。

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(木)～18日(月)＝小学1年生の下校に合わせ、午後0時5分
＊4月19日(火)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。
◇内容　「こちらは昭島市役所です。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。

5月25日(水)は昭島チャレンジデー2016
～対戦相手が大阪府柏原(かしわら)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25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分間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、スポーツ振興係(総合スポーツセンター内)☎544-4152へ。