

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。

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(8月5日を除く)

◇申し込み 午前の部は当日の午前9時からトレーニングルームで

◇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)

◇認定の条件 ビレー及びビードが完全であること

◇申し込み 総合スポーツセンター

▼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) ※第1土曜日はワンポイントレッスンあり	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		

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5日を除く/30年2月3日は午後3時まで)

※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1150円、小・中学生150円

ター教室担当 ☎544 4151 (午前9時～午後5時)へ

個人開放デー

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、コアトレーニング、ベーシックフス、テップ、シェイプステップは40人/いずれも申込順)

◇費用 トレーニングルーム使用料(含む)2時間以内290円

◇申し込み 午前の部は当日の午前9時からトレーニングルームで

◇対象 15歳以上(中学生を除く)

◇費用 トレーニングルーム使用料(含む)2時間以内290円



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)

◇費用 トレーニングルーム使用料(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お問い合わせください。

▼フィットネス体操日程 (場所: トレーニングルーム)

	午前	午後	夜間(※1)
月	健美ヨーガ	ベーシックステップ	シェイプステップ
火	ベーシックエアロ	ジョグ	マーシャルアーツ
水	シェイプステップ	ベーシックエアロ	ジョグ
木	ジョグ	健美ヨーガ	ヒップホップ
金	ベーシックエアロ	ミドルエアロ	健美ヨーガ
土	ジョグ	健美ヨーガ	※2
日	ベーシックエアロ	ベーシックステップ	コアトレーニング

※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。

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(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7月21日～8月31日を除きます。



東京都指定 無形民俗文化財 中神の獅子舞

旧中神村の鎮守熊野神社に伝承する獅子舞で、悪霊退散・五穀豊穡を祈願する神事芸能です。

昭和62(1987)年に都無形民俗文化財に指定されました。演目十二狂いがすべてできるのは、都内では唯一といわれています。

本宮の道中行列では、「宿」に指定されている中神自治会館(中神町2丁目)を出発し、熊野神社まで歩きます。

【熊野神社春祈禱奉納まつり】

◎宵宮=4月15日(土)
◇時間・場所 午後4時から福厳寺、中神日枝神社で

◎本宮=4月16日(日)
◇時間・場所
*道中行列=午前10時に中神自治会館を出発し、熊野神社まで
*奉納獅子舞=午前11時から熊野神社で
☆詳しくは、文化財担当へ。



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、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9日(日)の午前8時30分～10時(雨天の場合は16日)

◇清掃範囲・集合場所 *東部(立川市境～八高線下)

◇申し込み 申し込みは、管理課管理係へ。

◇日時 4月9日(日)の午前8時30分～10時(雨天の場合は16日)

◇清掃範囲・集合場所 *東部(立川市境～八高線下)



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(金)～17日(月) 小学1年生の下校に合わせ、午後0時5分

*4月18日(火)以降は午後2時30分

◇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31日(水)は昭島チャレンジデー2017

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、平成24年度からチャレンジデーに参加しています。

◎チャレンジデーとは
毎年5月の最終水曜日(今年5月31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ます。

◎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ので、ぜひ、ご参加ください。

☆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。

