

きたまちキッチン パティシエの お菓子教室



時11月10日(土) 11時～12時
ツデコレーションケーキ、
11日(日) 11時～12時
味しいーボンボンショコ
ラ、いずれも午前10時～正
午所公民館貫井北分館講水野
智棋さん(シェフパティシ
エ) 対市内在住・在勤・在学
の小学生(25歳くらい)までの
方定各回16人(申込順) 各
回500円(材料費) 申10月3日
から、電話または直接、公民
館貫井北分館(☎042-385-3
401)へ

認知症カフェぬくきた (10月・12月)

時毎月第1月曜日、第3木曜
日午前10時30分～午後2時
公民館貫井北分館内介護のお
悩み相談、おしゃべり、囲碁、

将棋、手芸、昔あそびなど) 100円(お茶代) 申当日直接会
場へ公民館貫井北分館(☎
042-385-3401)

スポーツ

土曜スポーツクラブ

時10月～平成31年3月(11月
は除く)の土曜日午前9時30
分～11時30分(10月6日、12
月15日、29日、平成31年1月
12日、26日、2月2日、16日、
23日、3月2日、23日を除く)
所総合体育館大体育室内10月
11ドッジビー、12月キッズ
テニス、1月卓球、2月
ドッジビー、3月バドミ
ントン 講体育協会スポーツ指
導員、スポーツ推進委員 対小
中学生 対室内シューズ、タ
オル他運動のできる服装で。用
具は会場にあります 申当日直
接会場へ 閩生涯学習課スポ
ーツ振興係(☎042-386-246
2)

第7回

FC東京20周年記念写真展を開催

クラブ創設20周年を記念
した写真展が小金井市でも
開催されます。FC東京の
歴史と今を写真でお楽しみ
ください。

時10月12日(金)～14日
(日) 午前9時～午後10時
(12日は午後1時から、14
日は午後7時まで)

所小金井 宮地楽器ホール
マルチパーパススペース

内2016～2018シーズンのプ
レー写真パネル展示、2018

シーズン関連グッズ展示等
閩生涯学習課スポーツ振興
係(☎042-386-2462)



第4回写真展の様子

体育の日 スポーツイベント

「やってみようパラスポーツ」
スポーツフェスティバル

年齢やスポーツ経験、障が
いの有無に関わらず、だれで
も手軽に身体を動かす楽しめ
るゲームを行います(下
表)。シッティングバレーと
ボッチャはパラリンピック正
式種目です。

時10月8日(祝) 所総合体育館
申当日直接会場へ 閩NPO法
人黄金井倶楽部(☎042-406-
2280)

【施設無料開放】
時10月8日(祝)

総合体育館▽大体育室、小
体育室(卓球台8台) 11時
3時～9時▽トレイニング
室、温水プール11時～9時
午後9時

栗山公園健康運動センター
▽グリーンフィットネスルー
ム(体力測定会) 11時～10時
11時30分▽グリーンフィッ
トネスルーム(卓球台3台)
11時～午後9時▽温水プー

2020東京オリンピック パラリンピック推進事業 君の走りが進化する

時10月27日(土) 午後1時
～2時50分

所総合体育館
内野川駅伝大会に向けて、
五輪元陸上選手の講演と実
技指導

講伊藤友広さん(アテネ五
輪・陸上リレー競技日本代
表)

ル、トレイニング11時～9時
午後9時
他▽ご利用は2時間以内です
(卓球台は1時間以内)▽利
用者多数の場合は入場を制限
することがあります 申当日直
接会場へ 閩生涯学習課スポ
ーツ振興係(☎042-386-24
62)

種目	時間	内容	その他
シッティングバレー	9:00～12:15 (受付終了11:45)	柔らかいボールで床に座ったままバレーボールのゲームを行う	講体育館用シューズ
ストラックアウト		ボールで得点板を抜き、抜いた板の枚数を競う	
輪投げ		得点板の棒に入った輪の数と棒の点数で得点を競う	
ボッチャ		弾まないボールを使うカーリングに似たゲーム	-
スポーツチャンバラ	▷9:40～10:40 ▷11:00～12:00	日本古来の武道を取り入れた現代のチャンバラ	対小学生以上 定各回40人(当日先着順)

対市内在住・在学の小学校
2～6年生
定100人(多数抽選)
申10月15日(必着)までに、
往復はがきまたはEメール
で、住所・氏名・学校・学
年・性別・保護者氏名・緊
急連絡先を明記し、NPO
法人黄金井倶楽部「オリ・
パラ係」〒184-0005 桜
町2-2-31上水公園運動
施設管理棟内 ☎042-406-2
2000 〓 npo.koganei-clu
b@com.home.ne.jp)へ

健康をテーマに、スポーツ・医
療・食で構成する機関がさまざ
まなイベントを開催します。
時11月3日(祝) 午前9時30分～
午後7時 所総合体育館 講体育館用
シューズ(アクアジム利用者は水

総合体育館健康フェスタ2018 同時開催 オリンピアンによる水泳教室

オリンピックの指導が直接受けられる水泳教室と
トークショーを開催します。

時11月3日(祝) ①午前10時～11時10分(9時15分
受付開始) ②午前11時40分～午後1時(10時40分受
付開始)

所総合体育館 プール

対①小学校5～6年生②中学生。いずれも25m以上
泳げる方

定各50人(申込順)

講金田和也さん(ロンドン五輪日本代表、市観光大
使)、金藤理絵さん(リオ五輪金メダリスト)

申10月2日正午から、小金井スポナビ申込フォーム
(http://www.koganei-sponavi.net/) で

閩生涯学習課スポーツ振興(☎042-386-2462)



金田和也さん



金藤理絵さん

イベント名	時間	対象	指導・協力
① JA野菜販売会	9:30から ※無くなり次第終了	-	JA東京むさし
② 親子で歯の勉強	13:00から	未就学児と保護者	小金井歯科医師会
③ 歯と健康	13:40から	小学校1～3年生と保護者	小金井市医師会
④ スポーツで免疫力向上	14:20から	未就学児と保護者	小金井市医師会
⑤ スポーツと健康	15:00から	小学校1～3年生と保護者	FC東京
⑥ 野菜と健康	15:40から	小学校4年生～18歳未満	
⑦ 野菜の効果的な摂取方法	16:20から	18歳以上	

※②～⑦の参加者には、プールで開催するアクアジムへの参加整理券を配布
※上記のイベント以外にもボッチャ体験等の各種スポーツ体験を行います

..... 広告掲載等のお問い合わせは、(株)ホープ(広告代理店) ☎092-716-1401へ

広告枠

リフォームを検討されている方は**必見**です!!
どこに頼めば良いのかわからない。既にもらっている見積書が妥当なのかわからない。
そんな時は「**リショップナビ**」を是非ご利用ください!
安くて信頼できるリフォーム会社を複数社ご紹介致します!

累計ご利用者数 **400万人** 突破!!

まずはお電話で無料相談♪
専任のアドバイザーがお答えします!
☎0037-6001-61272
【受付時間】朝10時～夜21時
(土日祝は19時)

運営会社:株式会社アイランドシーグループ
東京都港区新橋1-18-16 日本生命新橋ビル5F

リショップナビ

今年もゴスペルで
想いでのクリスマス!!

クリスマス☆ゴスペル2018
グローリー・ゴスペル・シンガーズ

予定曲
♪アメイジング・グレイス
♪ジョイフル・ジョイフル
♪きよしこの夜 他

12月15日(土)14:00 たましんRISURUホール(立川市市民会館)
料金:全席指定 6,800円
※小学生料金(3,000円)有り、テイト・チケットセンターのみの取扱い。※未就学児入場不可

たましんRISURUホール(9時～20時 第3月曜日・休) ☎042-526-1311 https://risuru.hall-info.jp/ テイト・チケットセンター(平日10時～18時) ☎03-6379-3144 www.tate.jp 好評発売中