

ポッチャ教室・土曜スポーツクラブ

【ポッチャ教室】

毎月第一土曜日午前9時30分～11時30分（11月を除く）。受け付けは11時まで。園スポーツ推進委員園小学生以上

【土曜スポーツクラブ】

園10月14日、21日、28日、11月11日、25日、12月9日、23日、令和6年1月20日、27日、2月10日、17日、24日、3月16日、23日、30日いずれも土曜日午前9時30分～11時30分 ※受け付けは11時まで 園10月11キッズダンス11月・3月11バドミントン12月・2月11ドッチボール11月11卓球園体育協会スポーツ指導員ほか園小・中学生

◇共通◇

園総合体育館大体育室園室内シューズ・タオル等園運動のできる服装で。用具は会場にあります。即当日直接会場へ園生涯学習課スポーツ振興係（☎02-381-2462）

第75回市民体育祭

【ゲートボール大会】

園9月20日（水）午前9時から（雨天11月22日）園上水公園運動施設グラウンド園市内在住・在勤・在学の方40人園9月18日まで、電話でゲートボール協会・山口（☎001-4595197399）へ

【卓球大会・一般の部】

園10月15日（日）午前9時30分から園総合体育館園市内在住・在勤・在学の方以下競技種目一般、男女別49歳以下・50歳以上のシングルとおよび男女別ダブルス。競技方法予選

リーグ決勝トーナメント方式園10月7日まで、ファクスまたはEメールで住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、市卓球連盟・小島（☎02-84110422）88-1721-3（kakoju_k@com.home.ne.jp）へ

10月のスポーツ個人利用開放校

利用に登録カードは不要となりました。

種目	ところ	曜日	時間	実施日
卓球	緑小	日	午後1時～4時	1・22日
剣道	前原小	水	午後6時～9時	4・11・18日
バドミントン	本町小	日	正午～午後3時	1・8・22日
柔道	一中	金	午後7時～9時	6・20・27日

園初めの方は、指導員にお尋ねください。園での来場はご遠慮ください。園生涯学習課スポーツ振興係（☎02-381-2462）

青少年女子野球教室

元・プロ野球選手が指導

園10月15日（日）午前9時～正午（予備日11月22日）園上水公園運動施設グラウンド園元・プロ野球選手ほか園市内在住・在学の方小学生園10人（多数抽選）園9月28日（必着）までに、往復はがきまたはEメール（いずれも1人1通）に住所・氏名（ふりがな）・電話番号・メールアドレス・学校名・学年を明記し、体育協会「青少年女子野球教室係」（〒104-1

学び・くらし

市民アカデミー 秋期

園内外の今日的な課題を学び知識と教養を深める講座です。園10月21日～12月2日の毎週土曜日午前10時～正午（全7回）園公民館本館園市内在住・在勤・在学の方30人（多数抽選）園春期に参加した方は申込不可園9月20日（必着）までに、往復はがき、市申込フォームまたはEメール（いずれも1人1通）で住所・氏名（ふりがな）・年代・電話番号を、公民館本館「市民アカデミー（秋期係）」（〒104-10004本町2-15-11☎02-381-11084）K020499@koganeshi.jpへ

成人学校健康づくり講座

健康増進のための正しいウォーキング講座

園10月20日（金）、27日（金）午後2時～4時（全2回）園公民館貫井北分館ほか園宮井桂子さん（スポーツクラブインストラクター）園市内在住・在勤・在学の方20人（多数抽選）園9月28日（必着）までに、往復はがきまたはEメール（いずれも1人1通）に住所・氏名（ふりがな）・年代・電話番号を明記し、公民館貫井北分館「ウォーキング係」（〒104-10005貫井北町1-11-12☎02-381-3北町1-11-12☎02-381-3

成人学校

東京国立博物館で学ぶ、文化財保存の最前線

園10月28日（土）11月11日（土）午前10時～正午（全2回）園公民館東分館②同博物館園和田浩さん（同博物館学芸研究部保存修復課長）園市内在住・在勤・在学の方16人（多数抽選）園10月2日に、往復はがき（必着）またはEメール（いずれも1人1通）に、住所・氏名（ふりがな）・年代・電話番号・講座名を明記し、公民館東分館「東京国立博物館係」（〒104-10011東町1-39-1☎02-381-4422☎0204130@kema-line.jp）へ

まちなか観光案内

江戸東京野菜の農家へ行こう！

■集散時間・場所10月1日（日）午前10時JR東小金井駅東側改札口集合正午大畑農園解散（小雨決行）■コース榎野公園、下染屋稲荷、長昌寺、庚申様の二本松、市杵島神社、玉川上水、大畑農園園10人園大人園、中学生以下50円園9月26日まで、電話で観光まちおこし協会（☎02-316-30680）へ

芸術文化振興計画推進事業

多様な視点に気づき、表現につながるワークショップ「タズネル」

園10月9日（祝）～令和6年1月31日（水）午後6時30分～8時30分（全10回）園市内公共施設等園中原和樹さん（演出家）園市内在住・在勤・在学の方20人程度（申込順）園詳細は、NPO法人アートフル・アクションホームページ（https://artfulaction.ne.jp）をご覧ください園9月15日～10月6日に、応募フォーム、Eメール、電話またはアクセスで氏名（ふりがな）、電話番号・メールアドレス・企画名を明記し、NPO法人アートフル・アクションへ園事業内容・応募NPO法人アートフル・アクション（☎02-381-7236）artfulaction@gmail.com、芸術文化振興計画専用応募フォーム

推進事業について

「お金のふやし方」まもり方講座

老後や将来の生活に不安を抱えているけれど、とりあえず預金しかしてない「自分なりにやってみただけ自信がない」「ネットや本で調べたけど何から始めればいいかわからず行動にうつせない」とそんな人は参加無料の「お金のふやし方」まもり方講座で学んでみては？ 1生100年代代長生きもリスクのやっし方から節約術のしかた、お金のふやしかつと納税の話まで幅広くお金の疑問について本やネットで理解しにくい部分も、目の前講師「フィナンシャルプランナー」がわかりやすく解説してくれます。後日無料の個別相談会も開催

魅力ある三宅島写真パネル展開催

友好都市である三宅島の雄大な自然の美しさ、透き通るような海の青さなど魅力ある三宅島を紹介いたします。園9月21日（水）～25日（月）午前10時～午後5時（21日は1時から、25日は3時まで）園小金井 宮地楽器ホールマルチパラスペース園写真パネル展について園小金井三宅島友好協会事務局 福井（☎02-381-1109）友好都市について園「ロミニティ文化課文化推進係」（☎02-381-9023）mode.org(2023) または往復はがきで希望講座番号・住所・氏名・電話番号・年代を明記し、NPO法人東京学芸大子ども未来研究所（〒104-8501貫井北町4-1-1）へ園同研究所（☎02-381-8022）月曜～金曜日（祝日を除く）午前10時～午後6時（https://codoccollege.codo

ポランティアの資質向上に関する三市・東京学芸大学連携講座

子どもの活動を実践的にサポートできる方を育成する講座です。園東京学芸大学園各日80人（多数抽選）園10月25日（必着）までに、申込フォーム（https://codoccollege.codo

とき	講座名
11/13 (月) 9:30~11:30	デジタルネイティブの子どもたち
11/15 (水) 15:00~17:00	子どもの成長に必要な地域の役割・関わり方について
11/29 (水) 15:00~17:00	子どもと関わるための特別支援ー障害児心理
12/4 (月) 9:30~11:30	子どもと関わるための特別支援ー発達障害
12/11 (月) 9:30~11:30	これからの子ども支援の在り方について
12/13 (水) 15:00~17:00	子どもと関わるための特別支援ー身体障害等
12/18 (月) 9:30~11:30	子どもと関わるための特別支援ー聴覚障害等
12/25 (月) 10:00~12:00	現場で大切なコミュニケーション力について

..... 広告掲載等のお問い合わせは、フレックス株式会社（広告代理店） ☎ t.nakano@flex-ad.co.jpへ

広告枠

新サービス登場!!

音楽に合わせて弾む! バランスボールレッスン開講

「運動不足を解消したい」「心も身体も元気に過ごしたい」
「運動不足を解消したい」 全ての方が対象です!

体験レッスン 1,000円 (初回限定)

ダイエツとしたい 40代から 元気に過ごしたい 80代まで

レッスンスケジュール
毎週火・金曜日
10:00~10:45
15:00~15:45

042-316-7956
042-316-7956
042-316-7956

042-316-7956
042-316-7956
042-316-7956

10月13日(金)・17日(火) 各日10時~12時

お金のプロが教える10年後に役立つお金のふやし方講座

「お金のふやし方」まもり方講座
老後や将来の生活に不安を抱えているけれど、とりあえず預金しかしてない「自分なりにやってみただけ自信がない」「ネットや本で調べたけど何から始めればいいかわからず行動にうつせない」とそんな人は参加無料の「お金のふやし方」まもり方講座で学んでみては？

1生100年代代長生きもリスクのやっし方から節約術のしかた、お金のふやしかつと納税の話まで幅広くお金の疑問について本やネットで理解しにくい部分も、目の前講師「フィナンシャルプランナー」がわかりやすく解説してくれます。後日無料の個別相談会も開催

会場：cocoobunjiプラザ 参加費無料
会場：cocoobunjiプラザ 参加費無料
会場：cocoobunjiプラザ 参加費無料

03-5339-8210 (たになか)

主催：ライフプラザパートナーズ 新宿FA提携店 新宿区西新宿1-21-2明正ビル12階