

公民館

学校週5日制講座 クリスマスケーキを 作ろう!

プリンを使ったカスタードのケーキを作ってみましょう。

日時 12月20日(土) 午前10時～午後1時頃
場所 中央公民館
対象 市内在住・在学の小学生

定員 24名(応募者多数の場合は公開抽選)
参加費 350円(材料費)
講師 橋原クリス氏(料理研究家)

申込み 往復はがき又はEメールに講座名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・学校



☎393・9222

平成15年度後期 フィットネス・スポーツ スイミング教室

日程・定員 下表のとおり
場所 スポーツセンター・屋内プール
対象 市内在住・在勤・在学



フィットネス教室(エアロビクス)の様子

フィットネス教室(市民スポーツ課主催)

教室名	対象	日程	曜日	時間	定員
エアロビクス(木曜日コース)	初心者	16年 1/15・22・29 2/5・12・19・26	木	午前10時～11時30分	70
ソフトエアロビクス	40歳以上	3/4		午後1時15分～2時45分	70
エアロビクス(金曜日コース)	初心者	16年 1/16・23・30 2/6・13・20・27	金	午前10時～11時30分	70
健康体操	50歳以上	3/5		午後1時15分～2時45分	70

スポーツ教室(体育協会主催)

教室名	対象	日程	曜日	時間	定員
ヨガ	一般(50歳以上の初心者)	16年 1/14・21・28 2/4・18・25 3/3	水	午後1時30分～3時	50
卓球	一般(初～中級)	16年 1/15・22・29 2/5・12・19・26	木	午後7時～8時30分	50
剣道	一般(小学生以上)	16年 1/16・23・30 2/6・13・20・27	金	午後6時～7時30分	50
なぎなた	一般	16年 1/14・21・28 2/4・18・25 3/3	水	午前10時～11時30分	20

スイミング教室(体育協会主催)

教室名	対象	日程	曜日	時間	定員
一般成人スイミング	全く泳げないかた～初心者	16年 1/14・21・28 2/4・18・25 3/3	水	午前10時～11時30分	45
中高年からスイミング	50歳以上の初心者			午後2時～3時30分	45
ステップアップスイミング	クロールで25m以上泳げるかた	16年 1/15・22・29 2/5・12・19・26	木	午後7時～8時30分	45

初心者=クロールで25m泳げないかた

名・学年・電話番号を明記し、12月15日(必着)までに中央公民館(〒189-0001 4本町2-33-2、エオリンク@mol.city.higa-shimurayama.tokyo.jp)へ

※返信宛先等必ず記入
問い合わせ 中央公民館(☎395・7511)

初めての ツールペイント

絵心が無くても描くことができるツールペイントを体験してみたい。シーズの生地にかわいい絵を描きま

日時 12月12日(金) 午前10時～午後3時頃
場所 中央公民館
対象 市内在住・在勤で初心者のかた



ツールペイントの完成作品

※お子さん同伴での参加はご遠慮下さい。
受講料 ○フィットネス教室 1千600円、全8回
○スポーツ教室 1千400円(中学生以下700円)、全7回

服装・持ち物 お返しできません。

秋津公民館シニア学級 「人生に潤いを」

日常の生活に癒しと潤いを得るために、参加してみませんか。

日時・内容 左表のとおり
場所 秋津公民館
対象 60歳以上で市内在住・在勤のかた

※15年4月以降で、他館のシニア学級を受講されたかたはご遠慮下さい。
定員 30名(応募者多数の場合は公開抽選)
参加費 2千円(教材費等)
講師 黒川高

日程	内容
16年 1/14	開級式・自己紹介 「イヤな気分と上手につきあう方法① 「イヤがいやでない不思議」
1/21	「イヤな気分と上手につきあう方法② 「リラクソスのコツ」
1/28	心を届けよう絵手紙にして
2/4	義経と弁慶、その実像にせまる①
2/10	②
2/18	ビーズの小籠づくり 「癒しの香りを詰めて」
2/25	楽しいクッキング 「桃の節句に向けて」
3/3	閉級式・おしゃべりしながら茶話会

毎週水曜日(2/10は火曜日)の午後2時～4時、全8回



☎396-3800

年中行事 体験「しめ縄づくり」 参加者募集

自分で作ったしめ縄で、新年を迎えてみませんか。しめ縄の下準備(藁すくり)の参加者も募集します。

日時 12月18日(木) 午前9時30分～正午頃
※雨天の時は翌日
場所 かやぶき民家園跡

申込み 性別・年齢・電話番号を明記し、12月8日(消印有効)までにスポーツセンター(〒189-0000 3久米川町3-30-5)へ

※返信宛先等必ず記入
※申込みは、各教室の中から1教室ずつ選べます。
○フィットネス教室・スイミング教室は、新規のかたが優先となります。中期のフィットネス教室・スイミング教室を受講したかたで、今回、同一教室を希望する場合は、定員に満たなかつた場合の抽選扱いとします。

抽選日時 12月16日(火)
○フィットネス教室 午前9時30分
○スイミング教室 午前10時抽選場所 スポーツセンター2階研修室

定員 20名程度(先着順)
参加費 無料
体験「しめ縄づくり」体験日時 12月21日(日) 午前10時～正午頃
場所 かやぶき民家園跡
※雨天の時は北山小学校校体育館
定員 100名(先着順)
参加費 200円(材料費)
持ち物等 はきみ、敷物、汚れてもいい服装、雨天の時は上履き
受付日 12月9日(火) 受付開始時間
○下準備・しめ縄づくりの両日参加 午前9時30分
○しめ縄づくりのみ参加 午後1時30分

○スイミング教室 東村山市体育協会(☎397・1212)、又は直接スポーツセンターへ
○フィットネス教室・スイミング教室は公開抽選 往復はがき(1枚1教室)に、教室名・住所・氏名(ふりがな)・性別・年齢・電話番号を明記し、12月8日(消印有効)までにスポーツセンター(〒189-0000 3久米川町3-30-5)へ

第15回 市民周回駅伝競走大会

仲間とチームを組んで参加してみませんか。
日時 16年1月11日(日) 午前8時受付開始
※雨天の時は1月18日(日)に延期
集合場所 東村山市運動公園コース 運動公園周辺
対象 市内在住・在勤・在学のかた

種目 地域の部、一般男子の部、一般女子の部、中学生男子の部、中学生女子の部
※距離は種目や区間によって異なります。

チーム構成
○地域の部、一般男子の部 監督1名・選手6名・補欠2名
○一般女子の部、中学生男子

申込み方法 電話でふるさと歴史館へ
※車での参加はご遠慮下さい。
問い合わせ ふるさと歴史館



しめ縄づくりを体験するようす

第20回下宅部遺跡 はっけんのもりを 育てる会

多摩湖町にある下宅部遺跡保存区域「下宅部遺跡はっけんのもり」を会場として整備し、活用を考える第20回「下宅部遺跡はっけんのもりを育てる会」を開催します。

今回は、整備の進捗状況の確認や来年度に開催するイベント内容について意見交換します。また、当日は午前10時から土器の野焼きも行ないますので、ぜひご参加下さい。
日時 12月20日(土) 午後1時30分～4時
場所 下宅部遺跡調査団事務所(多摩湖町1-34)

問い合わせ ふるさと歴史館

学校保健会 全体研修会 講演会 「豊かな心を育てるために」

21世紀を担う児童・生徒のたくましい体と豊かなこころの成長を願い、次の日程で学校保健会全体研修会において講演会を開催します。

申込み ○中学生男子・女子の部 電話で市立第五中学校・伊藤校長(☎391・9115)へ
○その他の部 電話又はFAXで同協会・高倉(☎FAXとも☎391・4578)へ
主催 東村山市陸上競技協会
後援 東村山市・東村山市教育委員会ほか
問い合わせ 同協会・高倉、又は朝岡(☎391・4343)

個人開放の一部変更

都合により、次の時間帯は個人開放できません。
バドミントン 12月7日(日)・14日(日)・21日(日)・23日(祝)の終日
問い合わせ スポーツセンター