



☎393・9222

元氣アップ教室

日程 10月23日～11月20日の毎週火曜日(全5回)
時間 午前10時～11時30分
場所 秋津公民館

※11月13日(火)のみ午前9時30分～正午にスポーツセンターで実施
対象 市内在住・在勤で運動習慣のないかたや運動の苦手なかた

内容 肩こり・腰痛予防ストレッチング、健康ウォーキング、体力測定、転倒予防の筋力トレーニング、ボールを使ったエクササイズ
定員 30名

※初めて参加するかたを優先
※応募者多数の場合は、10月11日(木)午前9時30分からスポーツセンターで公開抽選
参加費 無料
持ち物 運動靴、汗拭きタオル

今月の相談 ※日程は祝日を除く

Table with columns: 内容, 日程, 会場, 時間, 問い合わせ. Includes various consultation services like legal, tax, and medical.

※運動のできる服装で申込み
電子申請(市のホームページ)の「電子申請からアクセス、1人1回」又は往復はがきにて、「元氣アップ教室」希望・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・在勤のかたは勤務先の名称と所在地を明記し、10月8日(消印有効)までにスポーツセンター(〒189-0003久米川町3-30-15)へ

※返信宛先等必ず記入
★定員に満たない場合は、10月11日(木)午後1時から電話で受付(先着順)
問い合わせ スポーツセンター

ターゲットボードゴルフ体験教室

日程 10月19日(金)・22日(月)・24日(水)・29日(月)の全4回
時間 午後1時～3時
場所 運動公園
対象 市内在住・在学・在勤のかた
定員 先着30名
参加費 無料
持ち物 ビッチングウエッジ

金メダリスト 岩崎恭子さんの水泳教室

バルセロナオリンピックの金メダリスト岩崎恭子さんによる模範水泳やグループレッスンなどを開催します。
日程 10月21日(日)
時間 1部 午前9時～午前11時、2部 午前11時～午後1時

※運動のできる服装で申込み
講師 東村山市ターゲットボードゴルフ協会
申込み 10月3日(水)から電話又はファクスで住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記し、東村山市ターゲットボードゴルフ協会(☎FAX394・5865)へ

リウムの仕組みや歴史を探り、クイズや参加者の顔写真の投影など、最新プラネタリウムならではの体験をしましょう。
日時 12月2日(日)・9日(日) 午後5時～6時
場所 多摩六都科学館
対象 東村山市、小平市、清瀬市、東久留米市、西東京市に在住・在学の小・中学生とその保護者

※多摩六都科学館のホームページ(http://www.tama-riku.ac.jp)からも申込みできます。
※車いすでの入場を希望するかたは「車いす入場希望」と明記してください。
※顔写真投影希望のかたは、当選後にメールで顔写真を送っていただきます。
問い合わせ 多摩六都科学館(☎042・469・6100)

①第12回日本万華鏡大賞・多摩展
開催期間 10月13日(土)～11月4日(日)
時間 午前9時30分～午後5時
内容 ○中級IIビーズやビーズ等を使ったテレビドスコープ
○上級II偏光板を使った偏光万華鏡
参加費 中級2千円、上級5千円(材料代)
申込み 10月22日(必着)まで

多摩六都科学館 プラネタリウム探検隊2012

多摩六都科学館のプラネタリウム探検隊2012
多摩六都科学館のプラネタリウム探検隊2012
多摩六都科学館のプラネタリウム探検隊2012

多摩六都科学館 プラネタリウム探検隊2012

多摩六都科学館のプラネタリウム探検隊2012
多摩六都科学館のプラネタリウム探検隊2012
多摩六都科学館のプラネタリウム探検隊2012

多摩六都科学館 万華鏡展等の開催

多摩六都科学館の万華鏡展等の開催
多摩六都科学館の万華鏡展等の開催
多摩六都科学館の万華鏡展等の開催

多摩六都科学館 万華鏡展等の開催

多摩六都科学館の万華鏡展等の開催
多摩六都科学館の万華鏡展等の開催
多摩六都科学館の万華鏡展等の開催

※雨天決行
場所 ライフサポートつばさ(富士見町3-4-16都立東村山西高等学校前)
※駐車場あり
内容 各種模擬店、オリジナル革製品等の販売、琴演奏、ダンス、アフリカドラム演奏、ビンゴ大会(景品あり)ほか
※都合により変更の場合あり
問い合わせ 社会福祉法人いずみ ライフサポートつばさ(☎394・1761)

赤い羽根共同募金にご協力を
10月1日(月)から全国一斉に赤い羽根共同募金運動が始まります。皆さんのご協力をお願いします。
実施期間 10月1日(月)～31日(水)
問い合わせ 東京都共同募金会 東村山地区協力会(☎394・6333)

官公署 ほか

官公署 ほか
官公署 ほか
官公署 ほか

市民公開講座 生活習慣病予防のための食事講座

市民公開講座 生活習慣病予防のための食事講座
市民公開講座 生活習慣病予防のための食事講座
市民公開講座 生活習慣病予防のための食事講座

授産所祭り

授産所祭り
授産所祭り
授産所祭り

人口と世帯

平成24年 9月1日現在
人口 152,892
男 75,317
女 77,575
世帯数 70,151

第40回 あゆみの会バザー開催
日時 10月7日(日) 午前11時～午後2時
場所 市民センター駐車場
内容 障害理解の催し(パネル展示など)、衣料品・日用雑貨等の販売、模擬店
※収益金は、障害者の自立援助の増進を図るとともに、地域での充実した生活を送るために役立てます。
問い合わせ 東村山市あゆみの会・木村(☎070・5594・0086)