



文化・芸術・スポーツ情報

～地域にある 楽しく 健康で 豊かな 時間・空間～

オアシス

第163号

平成29・30年 2017・18

12・1月号

発行：公益財団法人くにたち文化・スポーツ振興財団
〒186-0003 国立市富士見台 2-48-1
http://www.kuzaidan.com/

市民芸術小ホール／郷土文化館／古民家
市民総合体育館／財団総務課

隔月5日発行

講師 参加費 こともおすすめ事業 郷土文化館・古民家の事業 576-0211

＜冬季企画展＞ 無料

民具案内関連企画展

むかしのからし展

みなさんは、電気のなかった時代が想像できますか？
夜暗くなったら、どうしていたのでしょうか？
洗たくは？ とっても寒いときは？
では、電化製品がようやく買えるようになったとき、
家にはどんなものがあったのでしょうか。
明治から昭和にかけて、くらしが変わる様子がわかる、
さまざまなものを民具案内に関連して展示します。



1月12日(金)～3月12日(月)

9:00～17:00 (入館は16:30まで)

会場：郷土文化館 特別展示室

休館日：第2・4木曜日

■民具案内とは■

毎年1月から3月にかけて、市内の公立・私立の小学校11校の3年生が、「くにたちの暮らしを記録する会」の方から昔の生活の様子を聞いた後、実際に民具を使った体験学習を行なっています。

同時開催 ミニ展示

絵図からみる多摩川と用水

平成27年に寄贈された資料から、幕末から明治初期頃に作成された多摩川絵図が発見されました。この絵図は全体が約5m、羽村から多摩川の河口までを描いたものです。本展示では、絵図を通して近世から近代にかけての多摩川や用水の様子を紹介します。

関連講座 府中用水を知ろうー古文書を通じてー

第1回 1月28日(日) 14:00～16:00 第2回 2月18日(日) 14:00～16:00

※連続参加推奨。1日だけでも参加可能です。

江戸時代の府中用水に関する古文書を通じて、川や用水と村々の関わりについて学びます。

講師：小坂克信(立川市文化財保護審議会委員) 料：300円(各回)

場所：郷土文化館研修室 受付：12月12日(火)10:00より電話で郷土文化館まで

定員：20名(各回・先着順)

天体観測 無料

冬の星空ウォッチング

冬の星空はとてとても澄んでいて、星がよく見えます。望遠鏡を使って、神秘的な星の世界をのぞいてみませんか？

① 12月26日(火) 17:00～19:00 [月とスバル]

② 1月26日(金) 17:30～19:30 [オリオン星雲]

③ 2月23日(金) 18:00～20:00 [かに座のプレセペ星団]

伊東昌市(国立天文台)
場所：郷土文化館研修室・武蔵野庭園

持ち物：防寒具、双眼鏡(お持ちの方だけでかまいません)

※公共交通機関をご利用下さい。
※申込不要。当日会場へお越し下さい。※小学生以下は要保護者同伴。
※くもりや雨天など星が見えない場合は、館内で宇宙のお話をします。



小正月の伝統行事を体験 参加費

まゆ玉飾り

1月14日(日) 13:00～15:00ころ

養蚕が盛んだったころ、お米の粉で繭(まゆ)の形の団子を作り、カシの木に飾り繭の豊作を願った行事です。お団子をつくり、古民家で飾り付けをします。

くにたちの暮らしを記録する会

料 300円

場所：国立市古民家

定員：20名(先着順・対象年齢：小学生以上)

服装：エプロン、三角巾

受付：12月5日(火)

10:00より電話で郷土文化館まで

※小学校4年生以下は、必ず保護者も参加。



古民家伝統行事 無料

節分 豆まき

※雨天決行

七輪で豆をいって、豆まきをします。古民家にひそむ鬼を退治しよう！

2月3日(土)

14:00～(豆がなくなり次第終了)

場所：国立市古民家



くにたちあの日、あの頃



1967(昭和42)年1月23日、市制施行記念の「祝賀市パレード」に出かける前の様子。この後、市内2コースに分かれてパレード行進が行われた。

<h4>「郷土文化館まつり」実行委員募集</h4> <p>平成30年5月開催予定の「郷土文化館まつり」の実行委員を募集いたします。実行委員の方は2018年1月20日(土)午後2時から郷土文化館で開催する実行委員会へのご参加をお願いいたします。</p> <p>応募条件：国立市内で音楽・芸能等の文化活動に取り組む団体</p> <p style="background-color: #e91e63; color: white; text-align: center; padding: 5px;">応募期間：1月15日(月)までに電話で郷土文化館へ</p>	<h4>「第22回紙の工芸展」実行委員募集</h4> <p>平成30年度に開催予定の「第22回紙の工芸展」の実行委員を募集いたします。実行委員の方には、2018年2月26日(月)午後2時から郷土文化館で開催する実行委員会へのご参加をお願いいたします(その後も定期的に開催しますので、ご参加ください)。</p> <p>※実行委員の皆さんには、紙の工芸展に関する作品の出品、展示の諸作業、関連イベント開催等について、ご担当いただきます。</p> <p style="background-color: #e91e63; color: white; text-align: center; padding: 5px;">応募期間：2月19日(月)までに電話で郷土文化館へ</p>
---	--

SHIONO BALLET STUDIO

個性を大切に育てるレッスン
ベースとなる体幹を鍛え、バレエの基礎をみっちり練習。発表会年1回開催、各種イベントにも参加できます。3歳から成人まで。

24時間営業

◆バレエスタジオの貸出しも行っていきます◆
バレエ・ダンス・ヨガ・空手・トレーニングなど
しおのけいこ
塩野啓子バレエ&ダンススタジオ

国立市富士見台4-12-1-201
shiono@fa2.so-net.ne.jp
http://shionoballet.jp/
電話042-577-5663

国立音楽大学

第46回 シンフォニック ウインド アンサンブル定期演奏会

12/10 [日] 14:00開演
*13:30より「オルガン・プレ・コンサート」を行います。

国立音楽大学講堂大ホール
西武拝島線 多摩都市モノレール(玉川上水駅)下車徒歩7分

指揮 新田 ユリ

吹奏楽 国立音楽大学シンフォニックウインドアンサンブル
保科 洋：風紋(原典版) 後藤 洋：ラクシメ、または涙
菊池 幸夫：2017年度国立音楽大学委嘱作品(世界初演)
北爪 道夫：Parallel-I 藤田 玄博：天使ミカエルの囁き
高 昌帥：ウインドオーケストラのためのバラッド

入場料 ¥1,000 [全席自由]

お問合せ：国立音楽大学演奏センター 042-535-9535
http://www.kunitachi.ac.jp/

成人式記念写真

二十歳の記念の晴れ姿を素敵な写真で残しましょう
当スタジオにてプロの技術でお撮り致します。

☆発表会・コンサートなどの出張撮影致します。

国立・立川・国分寺市は出張費用無料。お気軽にお問い合わせ下さい。

タカハシ写真

谷保駅より徒歩2分

国立市富士見台1-11-12
TEL・FAX (042) 573-2284
ホームページもご覧下さい。
http://www.studio-takahashi.com/

GOLD'S GYM

10月25日オープンしました!

NEW OPEN

ゴールドジムは世界30カ国のネットワークを誇る世界最大級のフィットネスクラブです。最高品質のマシンをラインナップしたジムエリアでは目的に合わせて選べる充実のトレーニングサポートシステムをご用意。豊富なスタジオプログラム、さらにホットスタジオも完備。美肌効果のある女性専用カラーゲンマシン、タンニング、お風呂も完備。最高のトレーニング環境で皆様をお待ちしています。

営業時間
月～金・土・祝日 7:00～23:00
日曜日 9:00～20:00

定休日
第3日曜日・年末年始

042-501-2828

チケット価格の後()内に記載してあるのは、くにたちポイント(以下P)の付与数/Pでの購入時に必要なP数です。

舞踏 平成29年度公共ホール現代ダンス活性化事業 **発売中**

大駱駝艦 田村一行 舞踏公演

存在と時間

全席自由 団体割引 ホール

12月24日(日) 14:00 (開場:13:30)

★上演時間約1時間。
終演後、田村一行によるアフタートークがあります(20分程度)。
舞踏カンパニー「大駱駝艦」の舞踏手 田村一行が、所縁の地・国立に登場。
国立の様々な文化や風景から着想を得た新作公演です。

振付・演出・美術：田村一行
出演(大駱駝艦)：田村一行 銚久奈緒美 藤本梓
テクニカルスタッフ(大駱駝艦)：谷口舞

¥ 一般 2,500円 (27P付与 / 2,000Pで購入可)
学生 1,000円 (11P付与 / 800Pで購入可)

チケット取扱：芸術小ホール 白十字国立南口店 (株)しまだ文具店 カンフェティ

主催：(公財)くにたち文化・スポーツ振興財団
共催：(一財)地域創造(平成29年度公共ホール現代ダンス活性化事業)

12月21日(木) 19:00~21:30 田村一行ワークショップ開催!
詳細は芸術小ホール窓口(042-574-1515)へ



写真：大倉将則
撮影協力：桐朋中・高等学校

くにたち市民オーケストラ **発売中**

ニューイヤーコンサート 2018

1月7日(日) 13:00 (開場:12:30) **全席自由 ホール**

松川智哉(指揮) くにたち市民オーケストラ
ドリーブ：バレエ「 Coppélia」より前奏曲とマズルカ
ドビュッシー：小組曲
J・シュトラウス2世：「美しく青きドナウ」ほか

¥ 1,000円 (11P付与/800Pで購入可) ※チケットは12月5日(火)発売
チケット取扱：芸術小ホール 白十字国立南口店 (株)しまだ文具店



©Shigeto Imura

解説付き映画会 **無料 要整理券**

芸小シネマ&トーク

映画「鬼来迎 鬼と仏が生きる里」 講演「民俗芸能のオニが教えてくれること」

1月27日(土) 17:30 (開場:17:00) ※19:00終演予定 **全席自由 ホール**

ホールでの上映が珍しい貴重な伝統文化記録映画を、民俗芸能を研究している川崎瑞穂氏の解説付きでお届けします。節分を前に、「鬼」のことを知ってみませんか。

川崎瑞穂(音楽学博士、国立音楽大学助手)
¥ 無料、入場整理券を12月12日(火)9:00から芸術小ホール窓口で配布

共催：(公財)ポーラ伝統文化振興財団 (公財)くにたち文化・スポーツ振興財団
協力：国立音楽大学コミュニティ・ミュージック・センター



くにたちデビューコンサート Vol.08 **発売中**

Bartók × Bartók

バルトーク室内楽の多面的世界

2月18日(日) 15:00 (開場:14:30) **全席自由 ホール**

国立音楽大学の俊英が挑戦するオール・バルトークプログラム。音大生にはおなじみのバルトークを室内楽で紹介。トーク企画も準備中。

ピアノ・ソナタ Sz.80 野外にて Sz.81 コントラバス Sz.111
2台ピアノと打楽器のためのソナタ Sz.110

¥ 1,000円 (11P付与/800Pで購入可)

チケット取扱：芸術小ホール 白十字国立南口店 (株)しまだ文具店 宮地楽器国立音楽大学店 カンフェティ

主催：(公財)くにたち文化・スポーツ振興財団 協力：国立音楽大学
企画運営：国立音楽大学 マネージメントコース
助成：平成29年度文化庁「文化芸術創造活用プラットフォーム形成事業」

無料の催し物 **無料**

芸小クリスマスコンサート

12月20日(水) 17:30~18:40 **エントランスホール**

■「Rapport~ポップなピアノサウンドとしなやかな歌声が紡ぎ出す物語~」
Rapport(ラポア)：MARKA(ヴォーカル) YUKA(ピアノ&コーラス)
星に願いを いつか王子さまが (オリジナル)草原の唄 ほか

■「コラ(アフリカ伝統弦楽器)の響きと、オリジナルの弾き語り」
玄太(コラ) 繋がり 美しい娘 大地に生きる

■「川をワタル。」比留間英二(ギター弾き語り) 祝い 話の途中

落語 身近に味わう古典芸能 **発売中**

第36回 くにたちすたじお寄席

3月4日(日) 14:30 (開場:14:00) **全席自由 地下スタジオ**

現レギュラーメンバー5名がそろうのはこれで最後!お見逃しなく!

立川らく次 立川志竜 立川志らべ
立川志獅丸 らく兵衛

¥ 1,500円 (16P付与/1,200Pで購入可)

チケット取扱：芸術小ホール 白十字国立南口店 (株)しまだ文具店



出演者募集 **募集**

ランチタイムコンサート&ステージに出演しませんか

11年目突入となりました。音楽、ステージパフォーマンス(手品や落語、講談、お笑いなど)出演者をお待ちしています。詳細は募集要項(12月中旬から芸小ほか市内公共施設に設置)またはホームページをご覧ください。

開催日時：平成30年9月~平成31年3月の原則として毎月第3水曜日12:10~12:50
開催場所：芸術小ホールエントランス
募集対象者：市内及び周辺市に在住・在勤・在学の方 出演料：無料
募集期間：1月10日(水)~1月31日(水) ※1月11日・25日(木)は休館日

出演団体募集 **要参加費**

第43回 くにたち音楽祭 出演団体募集

市内で活動する合唱・器楽演奏団体が集まりみんなでつくる音楽祭です。多くのお客様に日頃の成果を発表する、ドキドキ・ワクワクするステージをいっしょにつくりませんか。

実施日時：6月10日(日) 13:00~17:30 (予定) 会場：ホール
※詳細については募集要項(芸術小ホール、市内公共施設に設置)、またはホームページでご確認ください。

応募期間：12月7日(木)~12月20日(水) ※先着順。 ※12月14日(木)は休館日
参加費：1団体につき4,000円+出演者1名につき200円(予定)
※高校生までの個人参加費は徴収しません。

応募方法：芸術小ホール、市内の主な公共施設で配布する申込書に団体概要等必要事項を記入して芸術小ホールに持参してください。

共催：(公財)くにたち文化・スポーツ振興財団 くにたち音楽祭実行委員会

予告 **子ども対象の催し物** **要整理券**

第5回 わくわく子どもフェスタ

2月25日(日) ¥ 無料。要整理券 ※詳細はオアシス次号をご覧ください

10月8日開催 くにたち童謡歌唱コンクール 受賞者

【おとな部門】 最優秀賞/本島可夢 優秀賞/小林未来 市長賞/岡美琴
【ファミリー部門】 最優秀賞/桑島誠・恵子・史佳・範行 優秀賞/高橋康暢・沙耶加 市長賞/植村貴子・千晶・千裕
【子ども部門】 最優秀賞/本島大夢 優秀賞/浦野夏帆 市長賞/島田裕仁 (子ども部門のみから選出) 中田喜直賞/小池佑奈 (全部門から選出) 国立市観光まちづくり協会賞/若井芽生

体験プログラム **募集**

ピアノとホールのシェアプログラム

ホールでグランドピアノを演奏できます。1月はスタインウェイ、2月はヤマハです。

実施日：1月29日(月)・30日(火)・31日(水)、2月6日(火)・7日(水)・9日(金)
時間：18:00~21:00の1時間毎(正味55分)。1日につき2時間まで。
対象：小学生以上 ※小学生のご利用には保護者の付添いをお願いします。
利用料金：2,000円/1時間 ※ご利用当日にお支払ください。
申込：12月7日(木) 9:00から電話か直接芸術小ホールへ。お名前、連絡先電話番号をおききます。

ご注意：当日の調律はありません/座席への立ち入りはご遠慮ください/用意する備品はピアノいす2脚、荷物置き用長机1台です/音響、照明の操作は行いません/時間内での準備、片づけをお願いします/終了5分前にベルを鳴らします/申込後キャンセルの場合は必ずご連絡ください

チケット取扱い

芸術小ホール窓口 (株)しまだ文具店 白十字国立南口店 カンフェティ

☎ 042-574-1515
☎ 042-576-4445
☎ 042-572-0416
☎ 0120-240-540
www.confetti-web.com

●カンフェティで予約すると、セブンイレブンでのお支払ができます。手数料別途216円かかります。またWEB予約の場合、「カンフェティ」会員登録(無料)が必要です。
●くにたちポイントの付与ならびにポイントを使ってのチケット購入は芸術小ホールのみで可能です。
●マークがある事業は、未就学児入場が可能です。マークがない事業へのご入場はご遠慮ください。
●マークがある事業は、スタンプ押印の対象です。

芸術小ホール電話予約
公演日当日、開場の1時間前までに窓口でお支払。または公演日1週間前までに郵便局窓口でお振り込み。詳細は芸術小ホール(☎042-574-1515)まで!

チケット価格の後()内に記載してあるのは、くにたちポイント(以下P)の付与数/Pでの購入時に必要なP数です。

国立市市制50周年記念事業/平成29年度文化庁「文化芸術創造活用プラットフォーム形成事業」 市内の公園や通りに誰でも自由に弾けるピアノを設置！演奏予約のできる場所も予定

PLAY ME, I'M YOURS KUNITACHI 2018

3月16日(金) | キックオフイベント
3月17日(土)~3月31日(土) | 設置

1/27(土)・2/4(日)は公開制作！
制作のワークショップも予定しています。

10台のピアノをアーティストックに装飾するアーティストをご紹介します！ 詳細は→公式サイトstreetpianos.tokyo

やまさき 薫
デザイナー・イラストレーター・シルクスクリーン作家。5組の作り手によるアトリエ併設のストアatelier tempo内にて『絵とデザインのアトリエ「ヤマコヤ」』を主宰。
→ Web | <http://yamasakikaoru.net>



-Drawing

関田 孝将
立川市に工房を構え、金属・木などを扱い家具・看板店舗など暮らし周りの道具を製作している造形作家。国立市にラマパコスという不定期ギャラリーも運営中。
→ Web | <http://sekita-w.com>



-展示会風景

高柳 明
国分寺市在住。画家。ライブペイント。イラスト。太古から残る洞窟壁画は、今もここに続いているという気持ちで日々描いています。
→ Facebook | <https://www.facebook.com/akira.takayanagi>
Instagram | nrb42654 Twitter | takayanagi20000



-スぺランカー (ライブペイント)

フミカ
国立市出身。雑誌のカットを描いたり、自主制作の本を作ったりしています。本といきものが好きです。
→ Web | <http://amedamaya.pepper.jp/>
Instagram | fumika_sodawaterpoo



-夜明け -あたらしい朝

鈴木 亨/石塚 雅哉/新井 もも/恒川 莉沙
武蔵野美術大学彫刻学科在学中



生命 (鈴木亨) -人工物 (石塚雅哉) -無題 (新井もも) -孵化 (恒川莉沙)

能作 淳平
建築家。ノウサクジュンペイアーキテクト主催。「高岡のゲストハウス」でSDレビュー 2013、第15回ヴェネチアビエンナーレ国際建築展にて受賞。
→ Web | <http://junpeinousaku.com/info/>



-富士見台団地のリノベーション

国立本店
デザイナー、編集者、ピアニスト、学生、主婦など様々な本業を持つメンバー約30人による本、まち、編集、デザインなどにまつわる様々な活動を実践する「ほんとまち編集室」が運営。
→ Web | <http://kunitachihonten.info/>



-鳩の湯「ポッポ祭」

すずき らな
黒板アート作家。武蔵野美術大学による課外活動「黒板ジャック」にて、学校の黒板に大きな絵を描く黒板アート作品を多数制作。旅するムサビプロジェクト
→ Web | <http://tabimusa.exblog.jp/>



-武蔵野美術大学「黒板ジャック」

よしい ちひろ
イラストレーター。女性の憧れや日常を、やわらかくみずみずしいタッチで描く作風が人気を呼び、雑誌や書籍、広告などで幅広く活躍。
→ Web | <http://chihiroyoshii.com/>



-Drawing

ノマドアート (企画: 成清 北斗)
立川市を拠点に活動する非営利芸術活動団体。アートやデザインなどの専門性を有するメンバーが集まりアートプロジェクトや造形ワークショップ等を展開。
ノマドアート→ Web | <https://www.nomadart.jp/>
成清北斗→ Web | <https://www.hokutonarikiyo.com/>



-「おやこ・de・アート展」 in 立川

KUNITACHI ART BIENNALE 2018 第2回 野外彫刻展

「第2回 野外彫刻展」の10月19日第一次選考会が行われ設置作品が決定しました。選考委員の講評、作品タイトルとともに入選者を発表いたします。3月29日には最終選考と授賞式が行われます。搬入設置の際は近隣のみなさまのご協力をよろしくお願いいたします。

- 入選作品**
- 「花と空と太陽と」 小笠原 伸行
 - 「DREAM HAS A PLACE」 小野田 勝謙
 - 「神像(道ゆく人に幸福を…)」 武荒 信頭
 - 「象」 加藤 淳
 - 「EARTH VIBRATION 天使の梯子」 近持 イオリ
 - 「地中からの贈りモノ」 藤島 祥枝
 - 「太陽の雫」 朝野 浩行
 - 「たけくらべ」 山本 恵海
 - 「街の風景」 濱田 卓二
 - 「舞」 森 佳三



選考会のような

選考委員長 建畠 哲
(多摩美術大学学長・埼玉県立近代美術館館長)
素材も多様で確かに設置場所は狭いが、その中でそれぞれにチャーミングな工夫がなされていて、毎日目にして楽しいような空間が出来上がるのではないかと期待しています。個性的で、しかも市民の多くの方に歓迎されるような作品群がこの道路を活気づけてくれるといいですね。

選考委員 酒井 忠康
(美術評論家・世田谷美術館館長)
Henry Mooreの有名な言葉に「彫刻をいかに室内空間ではなくて、野外に設置するのがいい」とあります。そういう意味で野外に設置するわけですが、今回は十分なスペースではなかったにもかかわらず、応募作家は創意工夫を強いられる条件の中で、大変いい作品が応募されたと思いました。

選考委員 池田 良二
(武蔵野美術大学名誉教授・(公財)くにたち文化・スポーツ振興財団理事)
応募作品には彫刻の持つ社会性を考慮したアイデアや有機的な曲線でメッセージを示すもの、永久性という点で石を素材にした作品が多かった。国立の街の中に彫刻が置かれると人との対話が聞かれるようにも感じられた。

募集 平成30年度財団嘱託員募集

- ◆仕事の内容 芸術小ホールの施設管理運営・受付業務及び事務補助・芸術小ホールの事業補助等
- ◆資格等 パソコンの基本操作ができる61歳未満の方
- ◆報酬 時給 1,200円 交通費別途支給
- ◆勤務時間 1日6.25時間以内(ローテーション勤務 土・日・祝日勤務あり) 原則、午後3時15分から午後10時15分まで(うち休憩45分) なお、第2、第4木曜日は休館日で休み
- ◆勤務期間 平成30年4月1日~1年間(年度更新)
- ◆申込・問い合わせ 履歴書(写真貼付)を平成30年1月10日(水)までに下記に郵送(必着)かお持ちください。(公財)くにたち文化・スポーツ振興財団 総務課宛て 〒186-0003 国立市富士見台2-48-1 ☎042-574-1511

◆テニス・野球・サッカー場 年末年始無料開放のお知らせ◆

無料開放期間 平成29年12月29日(金)~平成30年1月3日(水)
※流域下水道処理場広場は除きます。

利用条件 市内在住・在勤・在学の方に、抽選で1人1面、2時間に限り無料開放します。
※小学生以下は受付できません。

受付日時 12月9日(土) ○テニス 9:00~ ○野球・サッカー 11:00~

受付会場 国立市役所、くにたち市民総合体育館
○テニス 谷保コート……………国立市役所地下食堂
矢川コート……………国立市役所3階 第1・第2会議室
○野球・サッカー……………くにたち市民総合体育館受付

問合せ くにたち市民総合体育館 ☎042-573-4111

こともおすすめ事業 無料

市制施行50周年記念事業 財団創立30周年記念事業 **小・中学生ボクシング体験会**

12月24日(日)・1月7日(日) (全2回)
時間 9:30~11:30 (両日とも)
会場 一橋大学 国立東キャンパス ボクシング部道場 (国立市中2-1)
定員 20名
対象 小学3年生~中学生
☆動きやすい服装、上履きをお持ちください。
☆現地集合・現地解散となります。

加藤 隆 (元國學院大學ボクシング部監督)

締切: 12月15日(金) 必着

実際にグローブをつけて練習します。リングにもあがりますが、初心者でも安心できる内容です。



協力: 一橋大学ボクシング部

こともおすすめ事業 無料

冬休み小・中学生無料開放

1月4日(木)
時間 9:00~17:00 バドミントン、卓球
10:00~17:00 水泳 ※最終受付予定時間 16:30
※状況により予定よりも早く受付を終了することがあります。
会場 第一体育室 バドミントン、卓球
室内プール 水泳
☆種目は一人1回1時間も繰り返しプレイできます。
☆同伴する保護者の方も無料でプレイできます。
☆コーチによるワンポイントアドバイスが受けられます。
☆バドミントン・卓球は、動きやすい服装と上履きが必要です。
☆水泳は、水着と水泳帽が必要です。
☆当日は先着順になります。体育館ロビーの受付でお申込みください。



親子で参加 参加費

親子体操教室③

1月12日(金)~3月2日(金) 毎週金曜日
時間 9:30~11:30
会場 第一体育室・第二体育室 交互
定員 30組 60名
対象 親と2~4歳までのお子様
☆動きやすい服装、上履きをお持ちください。

塩野 啓子

¥5,000円(8回分)

締切: 12月18日(月) 必着



いきいき健康づくり 参加費

骨盤調整&エアロビクス④

1月13日(土)~3月3日(土) 毎週土曜日
時間 10:15~11:30
会場 第二体育室
定員 50名
☆動きやすい服装、上履きをお持ちください。

杉田 茂子

¥5,000円(8回分)

締切: 12月18日(月) 必着



いきいき健康づくり 参加費

簡化太極拳24式⑤

1月16日(火)~3月6日(火) 毎週火曜日
時間 13:00~14:40
会場 第三体育室
定員 60名 ※経験者向けのクラスとなります。
☆動きやすい服装、上履きをお持ちください。

山口 みな子

¥5,000円(8回分)

締切: 12月25日(月) 必着



いきいき健康づくり 参加費

初めての気功と健康太極拳⑤

1月16日(火)~3月6日(火) 毎週火曜日
時間 14:45~16:25
会場 第三体育室
定員 50名 ※初心者向けのクラスとなります。
☆動きやすい服装、上履きをお持ちください。

山口 みな子

¥5,000円(8回分)

締切: 12月25日(月) 必着



こともおすすめ事業 無料

サッカークリニック

1月21日(日)
時間 [Aコース] 小学校1・2年生 9:30~11:00
[Bコース] 小学校3・4年生 11:30~13:00
会場 国立第五小学校 校庭 ☆現地集合、現地解散となります。
対象 [Aコース] 市内在住、在学の小学1・2年生
[Bコース] 市内在住、在学の小学3・4年生
定員 各コース100名(計200名)
☆動きやすい服装、運動靴でお越しください。☆ボールを持参してください。

FC東京 普及部 コーチ

締切: 12月25日(月) 必着



いきいき健康づくり 参加費

やさしいヨガ④

1月31日(水)~3月28日(水) 毎週水曜日
時間 [Aコース] 9:30~10:30 ※3月21日を除く
[Bコース] 10:40~11:40
会場 第二体育室、第三体育室 交互
定員 各コース50名(合計100名)
☆上履きは必要ありません。☆動きやすい服装でお越しください。

津江 なつみ

¥5,000円(8回分)

締切: 12月25日(月) 必着



いきいき健康づくり 参加費

レベルアップゴルフ②

コース ※必ず希望の曜日コースとA・Bコースを指定してください。
[火曜コース] 2月6日(火)~3月13日(火) 毎週火曜日
[金曜コース] 2月9日(金)~3月16日(金) 毎週金曜日
時間 [Aコース] 9:15~10:35 [Bコース] 10:40~12:00
会場 国立南ゴルフセンター 2F (国立市青柳174)
定員 各コース11名(合計44名)
☆現地集合、現地解散となります。

猪俣 英昭

¥9,000円(6回分)

締切: 1月15日(月) 必着



いきいき健康づくり 無料

インターバル速歩

12月13日(水)・20日(水)・1月10日(水)・17日(水) 4日間
時間 10:00~11:00 ※自由参加 雨天中止
会場 谷保第三公園 (国立市富士見台2-34) (野球場バックネット裏にご集合ください)

川上 義昌 (インターバル速歩インストラクター)

☆参加される方は、実施日に会場へおいでください。(事前申込不要)
☆歩きやすい服装、歩き慣れたシューズ、飲み物をお持ちください。
着替える場所はありません。
☆現地集合・現地解散となります。

インターバル速歩とは?

- ★インターバル速歩とは、速歩き3分とゆっくり歩き3分を交互に行うウォーキングです。
- ★普通のウォーキングより筋力や持久力アップが見込めるといわれています。



◆申込資格◆ 市内在住、在勤、在学者(高校生以上で体調の管理ができる方)。事業により、募集対象(年齢・学年)が設定される場合がありますので、ご確認の上お申込みください。
◆申込方法◆ 往復ハガキまたはホームページからお申込みください。応募者多数の場合は、抽選になります。
●往復ハガキでの申込方法 【締切日必着】
ご希望の事業名、住所、氏名(フリガナ)、性別、電話番号、在勤者は勤務先、在学者は学校名・学年を明記の上、各事業の締切日までにお申込みください。
●ホームページでの申込方法 【締切最終日16:00】 12月5日(火) 9:00~各事業の締切日(最終日は16:00)
QRコードまたはホームページから、参加希望の事業を選択してお申込みください。
◆お一人様1アドレスでお申込み下さい。処理手続き上、代理でのお申込みはできません。
◆ご記入頂いたメールアドレスに間違いがある場合、こちらから返信することができません。送信前に、もう一度ご確認ください。
◆フリーメール・一部の携帯電話からのお申込みの場合、自動返信メールが受信できないという事象が発生しております。
返信メールが届かない場合は、大変お手数ですが往復ハガキでお申込みください。
◆QRコードは機種により対応していない場合があります。
◆パケット通信料は、お客さまのご負担となります。

