

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175号

令和元年・2年 2019・2020

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
https://kuzaidan.or.jp/
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 子育ておすすめ事業 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

むかしのくらし展

1月14日(火)～3月6日(金)
9:00～17:00(入館は16:30まで)
会場：くにたち郷土文化館 特別展示室
休館日：第2・4木曜日

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。

■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。

天体観測 **無料**

冬の星空ウォッチング

冬の星空はとても澄んでいて、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？

伊東 昌市 (国立天文台)
場所：くにたち郷土文化館 研修室・武蔵野庭園
持物：防寒具、双眼鏡(お持ちの方のみ)

1月6日(月) 17:00～19:00
「宵の明星『金星』と昇るオリオン他」

2月28日(金) 18:30～20:30
「かに座のプレセペ星団とペルセウス二重星団他」

※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。 ※小学生以下は必ず保護者同伴。
※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。

自然観察会 **参加費**

冬の生き物探し

土や朽木の中で休む虫たちを探しながら、冬の自然の観察方法を学びましょう。

2月9日(日) 9:30～12:00
定員20名(申込先着順)

NPO法人 国立市動物調査会
¥100円
場所：くにたち郷土文化館 研修室および周辺の野外(雨天の場合は、研修室にてお話し)

対象：小学生以上(小学校4年生以下は必ず保護者同伴)
持物：防寒着・筆記用具
受付：1月14日(火) 9:30より電話にて
TEL: 042-576-0211

小正月の伝統行事を体験 **参加費**

まゆ玉飾り

定員15名(申込先着順)

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。

1月11日(土) 13:00～15:00ころ

くにたちの暮らしを記録する会
¥300円
場所：国立市古民家
対象：小学生以上(小学校4年生以下は必ず保護者同伴)
服装：エプロン、三角巾
受付：12月10日(火) 9:30より電話にて
TEL: 042-576-0211

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(月) 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

— 写真でたどるくにたち No.13 —

昭和37(1962)年1月1日発行の国立町報の表紙に掲載された写真。南西方向に向かって富士見通りを撮影しており、正面には雪をいただく富士山が収められています。富士見通りの名称は、国立大学町開発の最初期の段階から確認できるもので、現在まで変わらずに使われ続けています。

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。発表会毎年、コンクール・イベントにも積極的に参加。3歳から成人まで。

◆クラシックバレエとエナジーサロン◆
空き時間スタジオレンタル有

しおのけいこ
塩野啓子バレエスタジオ
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

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

「オールくにたち」による冬の第九
国立音楽大学オーケストラ
第132回定期演奏会
12/24(火) 19:00開演
国立音楽大学講堂大ホール
西武拝島線・多摩モノレール「玉川上水駅」下車徒歩7分

指揮：工藤 俊幸
ソリスト：高橋 薫子(ソプラノ) * 与田 朝子(アルト) *
望月 哲也(テノール) * 久保田 真澄(バス) *
管弦楽：国立音楽大学オーケストラ
合唱：国立音楽大学合唱団*

プログラム
大学祝典序曲 作品80
レパートリー
交響曲第9番 二短調「合唱付き」作品125*

チケットぴあ http://pia.jp/ 0570-02-9999
ファミリーマート、セブン-イレブン、チケットぴあ店舗(Pコード:161-770)
国立音楽大学書籍売店(宮地楽器) 042-537-8200
宮地楽器ららぽーと立川立飛店 042-540-6636
宮地楽器小金井店ショールーム 042-385-5585

全席自由 ¥1,000 (税込)

かけっこ塾

足が速くなりたい小学生、大注目！

フォルテかけっこ塾が、国立市でスタートしました！運動の習慣や走りの基礎を身につけたいお子様はもちろん、運動になれていない、苦手意識をもっているといったお子様も大歓迎です。
オアシスをご覧の方は、体験無料です！皆様のご参加を心よりお待ちしております！

かけっこ塾(くにたち)の詳細
開催日程：毎週水曜日 17:00-18:30
練習場所：国立市内
※詳細は、体験申込時にご説明します。
参加対象：小学生

オアシスをご覧の方は、**体験無料**
(2020年1月末まで有効)
※お申込の際、「オアシス」をご覧になった旨をお伝えください。通常1,650円の体験料が無料になります。体験での参加は、1回限りです。

体験は、弊社ホームページよりお申込ください。お電話でのお申込も可能です。右記QRコードから、弊社ホームページにアクセスできます。

株式会社フォルテ
03-3708-0078

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/

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

掲載事業は(公財)くにたち文化・スポーツ振興財団の主催または共催事業です。当財団以外の共催・協力等がある場合に記載をしています。

くにたちデビューコンサートvol.11 **発売中**

ドニゼッティとヴェルディ **芸 白 U C**
~オペラへの誘いII~ Peatix 扱いあり

12月25日水 **全席自由** **ホール**

19:00(開場18:30)

恋の喜びと悲しみ…優れた声楽家たちが対照的な二つの作品を日本語字幕と共にオペラの入り口へと誘います。グラスを片手に幕間を愉しみ、続きは歌劇場でぜひ…余韻を胸に帰路についていただければと願っています。

長田真澄(ソプラノ) 雨笠佳奈(ソプラノ)
秋山和哉(テノール) 大槻聡之介(バリトン)
新井千晶(ピアノ)

G.ドニゼッティ: 歌劇「愛の妙薬」より
♪Quanto amore!! なんて大きな愛なの!!
♪Una furtiva lagrima 人知れぬ涙 ほか
G.ヴェルディ: 歌劇「椿姫」より
♪Un di felice 幸せなある日
♪E strano! 不思議だわ! ほか

¥1,000円 **未就学児入場不可**



くにたちデビューコンサートvol.12 **発売中**

TWIN PIANOS JAZZ **芸 白 U C**
武本和太×田谷紘夢 Peatix 扱いあり

2月14日金 **全席自由** **ホール**

19:00(開場18:30)

ちょっとだけライブハウスな(?!?) ホールでジャズピアノ! ジャズ初めての方、ようこそ! コアなジャズファンの方、残念ながらグラス片手には聴けません。しかし、スーパーピアニストによる圧巻の演奏に日常を忘れ、高揚感(Groove)に酔いしれるはず! そして「今度ライブに行こう!」という思いを胸に家路についていただければ…。

Happy Groovy Valentine!

武本和太 **田谷紘夢**

¥1,000円 **未就学児入場不可**

休憩時にちょっとだけドリンクサービス



管弦楽 **発売中**

くにたち市民オーケストラ **芸 白 U**

2020年ニューイヤーコンサート

1月19日日 **全席自由** **ホール**

14:00(開場13:30)

くにたち市民オーケストラ
指揮: 和田一樹 *ソプラノ: 和田美菜子

J.シュトラウス2世/ワルツ「春の声」*
ワルツ「美しく青きドナウ」
ヨゼフ・シュトラウス/鍛冶屋のポルカ
フレデリック・ロウ/映画「マイ・フェア・レディ」より
「踊り明かそう」*
グノー/歌劇「ロメオとジュリエット」より
「Je veux vivre (私は夢に生きたい)」* ほか

¥1,000円 **未就学児入場不可**



無料の催し **無料**

ランチタイム&クリスマスコンサート

12月18日水 **エントランスホール**

ランチタイムコンサート
12:10~12:50

「あなたに贈るスイートジャズ」
エントランスコンサート
クリスマス Ver.

MIDI: 伊藤美樹(Vo.) 栗山美奈子(B.)
湯本佳子(CL) MASAYO(Pf.)

Pee Wee King/テネシーワルツ
Salvatore Adamo/サントワマミー ほか

「小さな笛で大きな夢の贈り物」

ふるーとアンサンブル コスモスペアーズ:
斎藤絵理子(FL) 志村弘美(FL) 長谷川忠男(BFL)
吉野博美(AFL)

岡野貞一/ふるさと A.Menken/美女と野獣 ほか

クリスマスコンサート
17:30~18:40

「サン=サーンスが描くエスプリとユーモア~動物の謝肉祭~」

中澤祥子(Pf) 長谷部彩音(Pf)

「動物の謝肉祭」より 序奏と堂々たるライオンの行進 ほか

「Enchanted Christmas ~魔法にかけられたクリスマス~」

茂呂明日加(Pf) 茂呂汐里(Pf)

チャイコフスキー/くるみ割り人形組曲 Op.71a
ディズニープリンセスメドレー



無料の催し **無料**

ランチタイムコンサート

1月15日水 **エントランスホール**

12:10~12:50

「4手が奏でる音楽の旅」
毎月第3水曜日
開催しています!

Piano Duo Aletta:
中嶋玲奈 村上瑠理(ピアノデュオ)

モーツァルト/
アイネ・クライネ・ナハトムジーク 作品525
ガーシュイン/ラプソディ・イン・ブルー

「僕達が奏でる厳冬の中の協奏曲」

Music Trio:
鈴木潤(CL) 長尾倫久(Vn) 長谷川陽平(Pf)

クライスラー/シンコペーション
チャイコフスキー/「くるみ割り人形」より
花のワルツ ほか



無料の催し **無料**

第7回 わくわくこどもフェスタ

2月16日日 **全館**

11:00~17:00

ホール

12:00~12:30	子ども仕舞公演とワークショップ
15:30~17:00	弥次さん喜多さんトンちんカン珍道中

ギャラリー (2F)

11:10~12:00	こま体験
13:30~14:30	こまのたけちゃんパフォーマンス

アトリエ (地下)

11:10~15:00	工作「ジャパンでござる!」
-------------	---------------

エントランス

11:00~11:10	こまのたけちゃんオープニング
12:30~13:00	マリンバコンサート
13:00~15:00	くにたちカルタあそび 手あそび・おりがみ・わらべうた

¥無料 「弥次さん喜多さんトンちんカン珍道中」の参加券は1/27(月)から芸術小ホール、各児童館、市役所児童青年課で配布します。
お問合せ・主催: わくわくこどもフェスタ実行委員会 TEL: 042-576-1313 (トマツ)



打楽器ワークショップ **参加者募集**

財団共催事業
inc.percussion session in Kunitachi **芸**

2月8日土 ~ 11日火・祝 **ホール**

こどもからおとなまで、またしょうがいのある方も参加できる打楽器のワークショップです。参加の詳細については12月未までに配布のチラシや公式Website、公式Twitterをご覧ください。(一部参加費が必要です)
AM-11:00 ~ /PM-18:00 ~ 各1時間

2/8(土)		2/9(日)		2/10(月)		2/11(火・祝)	
AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM
	①	②	③	④	⑤	⑥	

①誰でもできる! ドラムセット入門
富田真子 対象: こども~おとな

②身体を使って楽しもう! ボディパーカッション!
原順子 対象: 小学生・親子

③高齢者・しょうがいしゃ向けマリンバワークショップ
篠崎陽子 対象: 中高生以上

④ブラスバンド・オーケストラ打楽器ワークショップ
齋藤綾乃 対象: 小学生~おとな

⑤大人のための鍵盤打楽器ワークショップ
三神絵里子 対象: 中高生以上

⑥親子・しょうがい児のための打楽器ワークショップ
新野将之(齋藤綾乃・篠崎陽子) 対象: こども~おとな
協力: NPO芸術文化ワークス kuniko kato arts project inc.



落語 **発売中**

第42回 くにたちすたじお寄席 **芸 白 U**

3月1日日 **全席自由** **ホール**

14:30(開場14:00)

次期真打を狙う落語家たちの渾身のパフォーマンスにご期待ください。徐々に登場のらく次師匠にも注目!

立川らく次 **立川志庵** **らく兵** **立川かしめ** **立川志らびー**

¥1,500円 **未就学児入場不可**



演劇 **発売中**

くにたち芸小123シアター&◎シアター

「ドン・キホーテとサンチョ・パンサのおかしな旅」 **芸**

3月7日土 **全席自由** **スタジオ**

チケット発売: 1月14日(火)

おとなも子どもも楽しめる「よみしばい」想像力をフル回転させて、たのしんで! 公演は約30分で各回の内容は同じです。
123シアター(1~3歳のお子さん歓迎)
11:00(開場10:45)
◎シアター(どなたでも)
15:00(開場14:45)
村上哲也 **平佐喜子** **小林至**(以上Theatre Ort)

¥123シアター おとな400円 こども(中学生以下) 無料
◎シアター おとな400円 こども(4歳~中学生) 200円
※3歳以下無料

助成: (公財)東京都歴史文化財団アーツカウンシル東京
企画制作: たちかわ創造舎



以前の公演のようす

初春の市民一芸塾

参加費

パステル画塾

1月21日・28日
2月4日・11日・18日
全5回 毎週火曜 14:00~16:00

初めての方大歓迎!!
お部屋に自分の作品を飾りましょう! パステルを使って、花や人物の表現を楽しく学べます。イメージ表現から、リアル表現など、日々の生活空間に色彩りと豊かな表現を。

伊藤京
2,000円 教材費500円
(画紙、カラーパステル)
定員: 20名



お申し込み 12月7日(土)~27(金)

芸術小ホール窓口で直接お申し込みください。お電話での予約はお受けできません。代理の方によるお申し込みは、本人を含め2名まで。受講費および教材費をお支払い後、受付完了とします。受付期間終了後のキャンセルの場合、受講費および教材費のご返金はご容赦ください。

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

臨場感を味わってみませんか

実施日: [1月] 28日(火)・29日(水) ヤマハ(CFⅢ)
[2月] 25日(火)・26日(水) スタインウェイ(D274)

時間: 13:00~20:00までの1時間毎(正味55分)
※上記実施4日間で、一人あるいは、一団体に付き、最大2時間までのご利用限度とさせていただきます。

対象: 小学生以上
小学生のご利用には保護者の付き添いをお願いします。

利用料金: 2,000円/1時間 ご利用日当日にお支払いください。
申し込み: 1月6日(月)~
午前9:00から芸術小ホール窓口直接対応のみです。
午前10:00からはお電話でもご対応します。
お名前、連絡先電話番号などをお聞きます。

ご注意:
当日の調律はありません。客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椅子2・荷物置き用長机1です。弦に触れるような特殊演奏はご遠慮ください。音響、照明の操作は行いません。時間内での準備、片付けをお願いします。
申し込み後キャンセルは必ずご連絡をお願いします。



チケット取り扱い

芸術小ホール窓口 芸 ☎ 042-574-1515
(株)しまだ文具店 U ☎ 042-576-4445
白十字国立南口店 白 ☎ 042-572-0416
Confetti C ☎ 0120-240-540
www.confetti-web.com
Peatix https://peatix.com

- Pマークはくにたちポイント対象事業です。くにたちポイント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。
- U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。
- カンフェティで予約するとセブンイレブンでお支払いができます。手数料別途220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。
- Peatixはインターネットで予約ができる手数料無料のサービスです。お支払いは当日となります。

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!



チケット情報等Twitterにて随時配信

芸小からのお知らせ

台風19号の影響により10月12日(土)「東京鮮烈セッション」は中止といたしました。

- チケットをご購入の方へは、チケット料金を払い戻しいたします。10月15日(火)~12月25日(水)の9:00~20:00に、くにたち市民芸術小ホールへ、チケットをお持ちください。(※第2・4木曜日は休館日)
- チケットと引き換えに、チケット料金(1枚1000円)をお返しいたします。チケットをご持参されない場合は、返金できません。ご了承ください。
- ご返金の際に、サインをいただきます。
- 市内委託店(白十字国立南口店)でお買い上げの方も、返金はくにたち市民芸術小ホールのみで行います。

出演団体募集

【第45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。多くのお客様に日ごろの成果を発表する、ドキドキ・ワクワクするステージを一緒に作りませんか。詳細は募集要項(芸術小ホールほか市内公共施設にて配布)または公式websiteでご確認ください。

開催日時: 2020年6月21日(日) 13:00~17:00
開催場所: 芸術小ホール
募集期間: 12月5日(木)~12月19日(木) ※先着順
出演料: 1団体につき4000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: 申込書に必要事項を記入しホール窓口にて持参してください。
共催: くにたち音楽祭実行委員

出演団体募集

【ランチタイムコンサート&ステージに出演しませんか】

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月中旬から芸術小ホールほか市内公共施設にて配布)または公式websiteでご確認ください。

開催日時: 2020年4月~2021年3月
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
募集期間: 1月10日(金)~1月31日(金)
※23日(木)は休館日
出演料: 無料
募集対象: 市内及び周辺市に在住・在勤・在学の方

野球場・サッカー場・テニスコート

年末年始無料開放のお知らせ

無料開放期間 2019年12月29日(日)~2020年1月3日(金)
※流域下水道処理場広場、河川敷公園野球場・サッカー場は除きます。

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

受付日時 12月7日(土)
○テニス 9:00~ ○野球 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 くにたち市民総合体育館受付
※黒のボールペンをご持参ください。
※年末年始期間中は一切のお問合せに応じられません。

問合せ くにたち市民総合体育館 TEL 042-573-4111

★小・中学生スキー教室のお知らせ★

※この事業は総合体育館の事業ではありません。

3月14日(土)

集合: 6:00 芸術小ホール前
会場: 富士見高原スノーリゾート
対象: 小学4年生~中学2年生
定員: 80名(先着順、30名以上
集まらなければ中止の場合あり)

参加費: 12,000円(レンタル費用別途)
引率: 国立市スキー・スノーボード連盟
お申込み・お問合せ: (株)カイルス 国立市中1-1-12ドムス国立102
総合旅行業務取扱主任者 落合 一民
TEL: 042-843-2620 FAX: 042-843-2621
Mail travel@kailash.jp

参加者向け説明会: 2月20日(木) 18:00~ 総合体育館会議室
締切: 2月20日(木) 電話・FAX・メールで直接お申込みください。



トイレの改修

2020年1月21日(火)から1月30日(木)の間、総合体育館1階と3階の和式トイレの洋式化工事を行います。この期間は1階と3階のトイレは使用できませんので、各階の誰でもトイレが2階・地下1階のトイレをご利用ください。ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

2020年1月21日(火)~1月30日(木)

リフレッシュ体操のご案内

総合体育館地下1階のトレーニング室では、1日4回のリフレッシュ体操を行っています。内容は音楽に合わせて体を動かすリズム体操、ストレッチ、ストレッチ+筋トレの3種類です。各回ともトレーナーが指導しますので、多くの方のご参加をお待ちしています。
※リフレッシュ体操に参加するにはトレーニング室の利用券(300円、市内在住の60歳以上の方は150円)が必要です。

	10:30~11:00	14:30~15:00	16:30~17:00	19:00~19:30
月曜日	リズム体操	リズム体操	ストレッチ	ストレッチ
火曜日	リズム体操	ストレッチ+筋トレ	ストレッチ	リズム体操
水曜日	リズム体操	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ
木曜日	リズム体操	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ
金曜日	リズム体操	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ
土曜日	リズム体操	ストレッチ	ストレッチ	リズム体操
日曜日	リズム体操	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ

東京女子体育大学・東京女子体育短期大学 公開講座のご案内

☆この講座は、東京女子体育大学・東京女子体育短期大学主催の講座となります。当財団の事業ではありません。

ソフトボール	ダンス
日時: 12月22日(日) 10:00~12:00	日時: 12月22日(日) 13:30~16:00
会場: ソフトボールコート (雨天時: 第7体育館)	場所: 第5体育館
対象: 中学・高校生(女子)	対象: 中学・高校生以上(男女)
定員: 50名	定員: 50名

〒186-8668 東京都国立市富士見台4-30-1
TEL 042-572-4131(代表)
http://www.twcpe.ac.jp

☆はがき・ファックス・WEBから申し込みます。大学のホームページをご覧ください。
☆参加費は無料ですが傷害保険料の200円を負担していただきます。

いきいき健康づくり **参加費**

太極拳24式・48式⑤

締切：12月16日(月) 必着



1月21日火～3月17日火

毎週**火曜日** **時間** 13:00～14:40
 ※2月11日を除く **会場** 第三体育室
定員 60名

☆動きやすい服装、上履きをお持ちください。
 ※経験者向けのクラスです。

山口 みな子 **¥ 5,000円(8回分)**

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

締切：12月16日(月) 必着



1月21日火～3月17日火

毎週**火曜日** **時間** 14:45～16:25
 ※2月11日を除く **会場** 第三体育室
定員 50名

☆動きやすい服装、上履きをお持ちください。
 ※初心者向けのクラスです。

山口 みな子 **¥ 5,000円(8回分)**

親子で参加 **参加費**

親子体操教室③

締切：1月6日(月) 必着



1月24日金～3月13日金

毎週**金曜日** **時間** 9:30～11:30
会場 第一・第二体育室 交互
定員 30組 60名
対象 親と2歳～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)**

親子で参加 **参加費**

親子スイミング教室③

締切：1月20日(月) 必着



2月17日月～3月30日月

毎週**月曜日** **時間** 15:30～16:30
 ※2月24日を除く **会場** 室内プール
定員 25組 50名
対象 親とおむつのとれた3歳～6歳までのお子様

☆水着と水泳帽をお持ちください。

堀 政代 **¥ 4,000円(6回分)**

こどもおすすめ事業 **無料**

サッカークリニック

締切：12月25日(水) 必着



現地集合&解散 **ボール持参**

1月19日日

時間 [Aコース] 小学1・2年生 9:30～11:00
 [Bコース] 小学3・4年生 11:30～13:00
会場 国立第五小学校 校庭
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(合計200名)

☆動きやすい服装、運動靴でお越しください。

FC東京 普及部コーチ

いきいき健康づくり **参加費**

レベルアップゴルフ②

締切：1月6日(月) 必着



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。
[火曜日コース] 2月4日火～3月24日火 毎週**火曜日**
 ※2月11日、3月10日を除く
[金曜日コース] 2月7日金～3月13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2-18-6)
定員 各コース11名(合計44名)

☆初心者の方でもご参加いただけます。☆現地集合、現地解散となります。

猪俣 英昭 **¥ 9,000円(6回分)**

いきいき健康づくり **参加費**

やさしいヨガ④

締切：1月6日(月) 必着



2月5日水～3月25日水 毎週水曜日

時間 [Aコース] 9:30～10:30 ※必ず、希望のコースを
 [Bコース] 10:40～11:40 どちらか1つ指定して
 ください。
会場 第二体育室、第三体育室 交互 ☆上履きは必要ありません。
定員 各コース50名(合計100名) ☆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)**

いきいき健康づくり **参加費**

水中リズムウォーキング④

締切：12月23日(月) 必着



1月15日水～3月4日水

毎週**水曜日** **時間** 13:30～14:30
会場 室内プール
定員 60名

☆水着と水泳帽をお持ちください。

成田 佳代子 **¥ 5,000円(8回分)**

いきいき健康づくり **無料**

インターバル速歩

事前申込不要 ☆参加される方は、実施日に会場へおいでください。



現地集合&解散 **雨天中止** **自由参加**

12月6日金、1月3日金、2月7日金

毎月**第一金曜日** **時間** 10:00～11:00
会場 谷保第三公園 (国立市富士見台2-34)
 ☆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。
 ☆着替える場所はございません。 ☆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)

こどもおすすめ事業 **無料**

冬休み小・中学生無料開放

事前申込不要



1月6日月

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
会場 第一体育室 バドミントン、卓球
 室内プール 水泳
 ※混雑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。

☆種目は一人1回1時間を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、体育館1Fロビーの専用受付でお申込みください。

◆申込方法◆

官製ハガキまたはホームページからお申込ください。
 応募者多数の場合は、抽選になります。

ホームページでの申込方法

[締切最終日16:00] 12月5日(木) 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 (https://kuzaidan.or.jp/gym/) 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ください。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、事業受付ページに移動します
 ◆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、大変お手数ですが官製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様のご負担となります。

◆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。

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(ふりがな)、年齢(※)、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。
 ※記載漏れが多くなっています。ご注意ください。
 ※事業内容に関係しますので、必ず年齢(事業開始時の満年齢、親子の事業につきましてはお子様の月齢まで)をお書きください。

[宛先]
 〒186-0003
 国立市富士見台2-48-1
 くにたち市民総合体育館