

### 第15回あきる野市民綱引き競技大会



運動会の綱引きとは一味違った室内で行う綱引き競技です。一本の綱にみんな力を合わせて力だめししませんか。今年から小学生と中学生も参加できます。

日時 平成22年1月24日(日) 午前9時～午後0時45分(予定)

場所 秋川体育館

種目 一般の部：8人制(選手)

の合計体重が600キログラム以内)

1チーム12人以内(10人以内の場合は監督、トレーナーが選手との兼務可) 監督1人、トレーナー1人、出場選手8人、交代要員2人

自治会・町内会の部：6人制(体重制限なし)

女子の部：6人制(体重制限なし)

自治会・町内会の部と女子の部は、1チーム10人以内(8人以内の場合は監督、トレーナーが選手との兼務可) 監督1人、トレーナー1人、出場選手6人、交代要員2人

オープン競技：5人制(体重制限なし)

申込み・問合せ 秋川体育館(559・116)

\* 小学3年生以下の部  
\* 小学4年生～6年生の部  
\* 中学生の部

### 市民ふれあい塾 「楽しく将棋をおぼえましょう」

将棋をわかりやすくおもときさし方の基本を指導します



初心者の方にもわかりやすい将棋のさし方を解説します。対局を実践しながら、礼儀作法や将棋を使ったいろいろな遊びなども紹介します。あきる野市生涯学習コーディネーターの会と協働でのイベントです。

日時 平成22年1月16日・23日の土曜日 午前

9時30分～正午

場所 中央公民館

内容 駒落ち(6枚落ちから角落ちまで)、平手のさし方や詰将棋など、各種将棋の遊び方

講師 工藤浩平氏(日本将棋連盟指導棋士7段)

対象 市内在住・在勤・在学の方(小学生以上)

定員 30人(抽選)

費用 1000円(2回分)

申込み方法 平成22年1月6日(水)(必着)までに、往復はがき(1枚につき2人まで)に、「楽しく将棋をおぼえましょう」、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を記入し送付してください(返信用表面にも郵便番号、住所、氏名を記入)。

申込み・問合せ 生涯学

### 秋川体育館

申込み・問合せ 559・1163

### 親子のびのび開放

親子で一緒に、広い体育室で体を動かして遊びませんか。

日時 12月21日、平成22年1月18日・25日の月曜日 午前9時～11時

12月21日はサンタクロースが登場します。

指導員が活動をサポート

五日市ファインプラザ 問合せ 596・5611

### 教室参加者募集中

1月から新しい教室を開催します。

西多摩子どもからの人権メッセージ・中学校人権作文 発表会

西多摩8市町村の児童・生徒が人権についての発表をします。

日時 12月20日(日) 午後1時30分～4時

場所など 青梅市福祉センター12階集会室(入場無料)

主催 多摩西人権擁護委員協議会第三部会

問合せ 市民課市民相談窓口係(558・1216)



ウエイト トレーニングやエクササイズ

バランスボールを使用した体操をしませんか。

自転車やランニングマシンなどで脂肪を減少させたり、心肺機能を高める器

ながら、集団の中で子どもたちの個性と心身の発達を促します。

対象：4歳～未就学児

定員：25人

はじめてピラティス

期間：平成22年1月12日～3月16日の毎週火曜日

時間：午後4時45分～5時30分

内容：骨に近い筋肉を鍛えるエクササイズ。初めての方でも気軽に参加できます。

対象：18歳以上

定員：20人

はじめてヨガ

期間：平成22年1月12日～3月16日の毎週火曜日

時間：午後5時45分～6時30分

内容：初めての方でも気軽に参加できる教室です。

対象：18歳以上

定員：20人

ゆつたりヨガ

期間：平成22年1月14日～3月18日の毎週木曜日

時間：午後4時30分～5時30分

内容：楽しく体を動かし

用する方は受講が必要ですが(実技あり)。

日時 12月21日(月)：午後6時30分～7時30分

平成22年1月17日・24日・31日の日曜日：午後2時30分、3時30分

12月18日、平成22年1月8日・15日・22日の金曜日：午前10時

定員 各回7人

申込み方法 電話か窓口で予約してください。

対象 高校生以上の方

費用 施設使用料

持ち物など 運動のできる服装、室内用運動靴

### エクササイズ講習

用する方は受講が必要ですが(実技あり)。

講習を終了していただくことができます。

日時 12月18日、平成22年1月8日・15日・22日の金曜日：午前11時

対象 ビギナー講習修了者

費用 施設使用料

持ち物など 運動のできる服装、室内用運動靴

その他 予約の必要はありません。バランスボールなどを使用します。ストレッチ体操なども行います。

具(9台)や上半身(腕や胸など)、下半身(太ももなど)の筋力アップやシェイプアップに役立つウエイト機器(8台)があります。

ビギナー講習

第2トレーニング室を利用

内容：自然な呼吸とともにゆつたりとしたペースで行っていきま。初心者の方でも無理なく参加できます。

対象：18歳以上

定員：20人

リフレッシュヨガ

期間：平成22年1月15日～3月19日の毎週金曜日

時間：午後2時15分～3時15分

内容：しっかりとした呼吸と筋力強化により、リフレッシュとともに美しい体を作ります。

対象：18歳以上

定員：30人

はつらつ体操

期間：平成22年1月14日～3月18日の毎週木曜日

時間：午後0時30分～1時30分

内容：体幹と骨格の機能向上を目指し、身体バランスを整えていきます。

対象：50歳以上

定員：30人

やさしいエアロ

期間：平成22年1月15日～3月19日の毎週金曜日

時間：午後3時30分～4時30分

内容：簡単な有酸素運動や筋力トレーニングを取り入れ、気になる脂肪を効果的に燃焼します。

～3月18日の毎週木曜日

時間：午後3時15分～4時15分

内容：青竹やポールなどの器具を使って、全身のほくしや引き締めエクササイズを行います。

対象：18歳以上

定員：20人

らくらく水中運動

期間：平成22年1月14日～3月18日の毎週木曜日

時間：午後2時50分～3時50分

内容：道具を使って水の抵抗を利用しながら、無理のない筋力トレーニングを全身にバランスよく行います。

対象：50歳以上

定員：30人

費用 各講座1回500円(施設使用料含む)

申込み方法 当日の開始時間10分前までに、1階事務室で申し込んでください(申込み順)。

持ち物 プール：水着、水泳帽子、ゴーグル(必要な方)、ロッカー使用料10円(使用後に戻ります)。

体操：運動のできる服装、室内用運動靴

ヨガ・ピラティス：運動のできる服装