

## スポーツセンター レーニングルームプログラム

**利用時間** 午前9時～午後9時45分（入場は午後9時まで）

### 利用料

□市外の方・在勤の方：大人100円、中学生50円

※中学生はプログラムの参加、スタジオ個人利用のみ可。午後7時以降は、16歳以上の方の付添いが必要です。

### 注意事項

- 当日、個人使用券を購入後、運動のできる服装に着替えて、直接会場（トレーニングルーム・第2ホール）へお越しください。
- 室内用運動靴を持参してください。忘れた場合は入室できません。
- 各プログラムの参加、スタジオ個人利用、ジムを利用する自主トレーニングごとに個人使用券が必要です。

※そのほかの注意事項について詳しくは、トレーニングルームで配布する利用案内をご覧ください。

問合せ NPO法人羽村市体育協会事務局 ☎ 555-1698



▲ビギナーエアロビクスの様子

### ■トレーニングルームプログラム（平成23年4月～）

	午 前	午 後	夜 間	
火曜日	ビギナーエアロビクス 午前9時45分～10時45分 定員：70人（先着順）（※）	エアロビクス2 午前11時～正午 定員：60人（先着順）	－	ステップサーキット 午後7時～8時 定員：30人（先着順）
水曜日	健康体操 午前10時～11時20分 定員：なし	ステップ1 午後2時～3時 定員：30人（先着順）	エアロビクス2 午後7時～8時 定員：60人（先着順）	
木曜日	ビギナーステップ＆シェイプ 午前9時45分～10時45分 定員：30人（先着順）	ステップ2 午前11時～正午 定員：25人（先着順）	－	
金曜日	健康体操 午前10時～11時20分 定員：なし	－	－	
土曜日	ビギナーエアロビクス 午前9時45分～10時45分 定員：70人（先着順）	エアロビクス1 午前11時～正午 定員：70人（先着順）	エアロビクス2 午後2時～3時 定員：60人（先着順）	
日曜日	健康体操 午前10時～11時20分 定員：なし	エアロビクス3 午後2時～3時 定員：60人（先着順）	－	

（※）火曜日のビギナーエアロビクスは、5・6・9・10月は第2ホール（定員なし）で行います。  
(5月3日(火)はトレーニングルーム)

## 歩いて帳の配布

ウォーキングは誰もが気軽にできる健康法です。1日に歩いた歩数や距離を記録することができる「歩いて帳」を、4月1日(金)から無料で配布します。ウォーキングを継続するために、ぜひ活用してください。

**対象** 市内在住・在勤の方  
**配布場所** スポーツセンター、スマミングセンター  
**問合せ** スポーツセンター ☎ 555-10033

## 市役所のサービスを一時停止

市役所庁舎の電気設備工事に伴い、次のサービスを一時停止します。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

**日 時** 3月21日(月)午前8時30分～午後1時

※当日は祝日のため、市役所は閉庁します。

### 停止するサービス

- 住民票・印鑑登録証明書自動交付機のサービス
- 市からのメール送信
- 羽村市メール配信サービスの配信
- ※工事中は、市役所への電話がつながりにくくなっています。

**問合せ** 電気設備工事について…契約課 庁舎管理係／自動交付機について…市民課 受付係／市からのメール送信について…情報システム課 情報化推進係／メール配信サービスについて…広報広聴課 広報係

# 統一地方選挙

投票に行こう！あなたと東京のために

## 東京都知事選挙

告示日 3月24日(木)

投票日時 4月10日(日)午前7時～午後8時

羽村市で投票できる方

- 満20歳以上の日本国民で、羽村市内に引き続き3か月以上住んでいる方
- 羽村市の選挙人名簿に登録されている方

せん。 東京都内へ転出した方で平成22年12月23日までに新住所地で転入届出をした方は、新住所地で投票することができます。

都内の市区町村間で転出入した方

- 次の条件に該当する方を、新たに選挙人名簿に登録します
- 平成3年4月11日までに生まれた方
- 平成22年12月23日までに転入届出をし、引き続き市内に住んでいる方

平成22年12月24日以降に転入届出をした方

羽村市の選挙人名簿に登録されないため、羽村市で投票することはできません。

転出した方

東京都外に転出した方は投票できません。

問合せ 選挙管理委員会事務局 ☎ 555-1111

みんなで投票 住みよい羽村

## 羽村市議会議員選挙

告示日 4月17日(日)

投票日時 4月24日(日)午前7時～午後8時

羽村市で投票できる方

- 満20歳以上の日本国民で、羽村市内に引き続き3か月以上住んでいる方
- 羽村市の選挙人名簿に登録されている方

4月9日以降に転居届出をした方は、転居前の投票所で投票してください。

市内で転居した方

- 次の条件に該当する方を、新たに選挙人名簿に登録します

- 平成3年4月25日までに生まれた方
- 平成23年1月16日までに転入届出をし、引き続き市内に住んでいる方

平成23年1月17日以降に転入届出をした方

羽村市の選挙人名簿に登録されないため、投票することはできません。

市内で転居した方

3月16日以降に転居届出をした方は、転居前の投票所で投票してください。

せん。

市外に転出した方

羽村市の選挙人名簿に登録されないため、投票することはできません。



▲市議会議場