

スポーツセンター リユニールオープン記念イベント

スポーツセンターの開館に伴い、リユニールオープン記念イベントを行います。さまざまなスポーツなどが体験・見学できます。ぜひ、お越しください。

参加費 無料

※スポーツ体験は種目により開始時間が異なります。詳しくは、市ホームページ

ページをご覧ください。
※ホールへの入場には、室内履きが必要です。

※直接会場へお越しください。
問合せ スポーツセンター ☎ 555-1111

0033

■プログラム

期日	会場	内容（時間）
4月6日（土）	第1・2ホール	スポーツ体験Ⅰ（午前9時～午後5時） 午前…バスケットボール・インディアカ・卓球 午後…バレーボール・バドミントン・ダンススポーツ
4月7日（日）	2階会議室	熱中症予防講習会（午前10時～11時30分） スポーツ活動中の熱中症の予防法を紹介します。 講師 阿部章則さん（大塚製薬株式会社東京支店・健康管理士・食育指導士）
4月20日（土）	第1・2ホール	スポーツ体験Ⅱ（午後1時30分～4時） トランポリン・スポーツ吹矢・卓球・輪投げ・フラフープ・グーパー体操・骨密度測定、ジュニア体操・ジュニアアダンス演技披露 ※トランポリンは、佐藤優菜さん（第49回全日本選手権大会（女子個人）準優勝）の模範演技を予定しています。
	第2ホール	初心者エアロビクス体験（午前10時～11時） 指導者 NPO 法人羽村市体育協会スポーツトレーナー ※中学生以上が対象です。

レッツトライ！ 体力測定

年に1度のこの機会に、自分の体力年齢を測定してみませんか。

期日 4月29日（月）
会場 スポーツセンター1階第2ホール

対象 市内在住・在勤の20～79歳の方

65～79歳の方

時間 午前10時（集合）～正午（予定）
内容 握力・上体起こし・長座体前屈・開眼片足立ち・10m障害物歩行・6分間歩行

20～64歳の方

時間 午後2時（集合）～4時（予定）
内容 握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび・シャトルラン・立ち幅跳び

※当日受付は行いません。



共通

参加費 100円

持ち物 室内用運動靴・飲み物・タオルなど

指導者 NPO 法人羽村市体育協会スポーツトレーナー・羽村市スポーツ推進委員

申込み・問合せ

4月3日（水）～28日（日）の午前9時から午後4時までに、「住所・氏名・電話番号・4月1日時点の年齢」を、電話・ファクス・Eメールまたは直接スポーツセンター12階トレーニングルーム（NPO 法人羽村市体育協会）へ ☎ 555-1111 FAX 555-1169

✉ taikyou-m@sage.ocn.ne.jp

※当日受付は行いません。

日時 6月30日（日）までの午前9時～午後6時

※4～9月は午後6時まで、10～3月は午後5時まで開館します。

※4月29日（月）、5月6日（月）は開館します。

会場 企画展コーナー・オリエンテーションホール

入館料 無料

問合せ 郷土博物館 ☎ 558-2561



企画展 「新収蔵資料展」 郷土博物館コレクション

毎年、郷土博物館には皆さんのご好意でたくさん資料が寄贈されます。今回は平成20～23年度に寄贈された資料を中心に展示します。

新しく博物館に仲間入りした資料たちを、ぜひ見に来てください。

平成25年度

スポーツセンタート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

□市内在住・在勤の方：大人100円、中学生50円

□市外の方：大人150円、中学生70円
※中学生はプログラムの参加、スタジオ個人利用のみ可（ジムの利用はできません）。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（ジャージなど、ジーンズ不可）に着替えて、直接トレーニングルームへお越しください。
□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は、NPO法人羽村市体育協会ホームページをご覧ください。
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 ☎55511698

■トレーニングルームプログラム

	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1 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：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） ★★★★☆	—

★の数は、運動の強さを表しています。（★の数が多いほど体力が必要です。）
※事故防止のため、プログラム開始5分以降の途中参加はできません。
※火・木・土曜日の午前のプログラムは、2本続けて参加することはできません。

第68回国民体育大会（スポーツ祭） 東京2013・東京多摩国体

今年度いよいよ開催！

国民体育大会（国体）は、国内最大の総合的なスポーツの祭典で、東京都での開催は54年ぶりとなります。その第68回国体は、羽村市をはじめ、多摩・島しょ地域を中心として、東京都全体で盛り上げていきます。

羽村市では、正式競技として、「バレーボール（成年女子）」を行います。日本代表がロンドンオリンピックで銅メダルを獲得した競技です。オリンピック同様の、白熱した高いレベルのプレーを間近で観戦することができます。

また、国体開催に伴い、デモンストレーション行事「綱引」などの事業も行います。多くの皆さんの応援をお願いします。



▲第68回国民体育大会マスケットキョウラクター「ゆりーと」

デモンストレーション行事「綱引」

期 日 9月8日（日）
会 場 スポーツセンター

正式競技「バレーボール（成年女子）」

期 日 9月29日（日）～10月2日（水）
（10月2日（水）は決勝戦）
会 場 スポーツセンター

問合せ 国体推進室 ☎57818788