

## けんこう 楽しく筋トレ！健幸運動教室

楽しく運動して健康な身体を目指しましょう！  
**日 時** 11月4日(金)～12月23日(金)の毎週金曜日(全8回)午後2時～3時  
**会 場** スポーツセンタートレーニングルーム  
**対 象** 60歳以上の方  
**定 員** 20人(申込順)  
**費 用** 市内在住・在勤の方…1,200円／市外の方…1,760円(全8回分)  
**持ち物** 運動できる服装、室内用運動靴、タオル、ふた付きの飲み物  
**内 容** ミニ講義(食事の大切さ)、有酸素運動(リズム体操)、コンディショニング、筋力トレーニング(レクリエーション要素のあるもの)、ダンベルトレーニング、ストレッチ、ミニ体力テストなど  
**申込み** 10月1日(土)～23日(日)の午前9時～午後4時30分に、直接、スポーツセンター2階トレーニングルームへ(祝日以外の月曜日休館)  
**問合せ** NPO法人羽村市体育協会 ☎ 555-1698

## 杏林大学学生連携企画講座

### 第一印象は表情で決まります！

### 「表情筋」を鍛えて Let's “美” face!!!

メディアに多数出演している「表情筋」のカリスマ講師が、マスク生活の中でも魅力的な表情を鍛える秘訣を伝授します！実践的なトレーニングを通じて豊かな表情を身につけましょう。  
※表情の変化を観察するために、講座中マスクを外すことがあります。

**日 時** 12月3日(土)午後1時30分～3時30分  
**会 場** プリモホールゆとろぎ講座室1  
**定 員** 48人(申込順)  
**費 用** 500円  
**持ち物** 手鏡、カメラ機能付き携帯電話など、筆記用具  
**講 師** ままだ よしこ 佳子さん(表情筋研究家・まだよしこメソッド株式会社代表取締役)

## オリンピック競技種目体験教室 ブレイクダンスを体験しよう

ブレイクダンスの基礎の動きや技術を学ぼう！  
**日 時** 10月29日(土)  
**第1部** 午前10時～11時30分(対象：小学校1～4年生)  
**第2部** 午後1時30分～3時(対象：小学校5年生～中学校3年生)  
**会 場** スポーツセンター第1ホール  
**対 象** 市内在住の小・中学生  
**定 員** 各回60人(申込順)  
**持ち物** 運動できる服装、室内用運動靴、タオル、ふた付きの飲み物、体調管理チェックシート  
**講 師** かねだ まこと 誠人さん〔UD0ストリートダンス日本予選優勝(日本代表として世界大会への出場権獲得)、市内ダンス教室Studio Labo代表、東京2020オリンピック閉会式出演、プロダンスリーグD.LEAGUEダンサー〕ほか  
**申込み・問合せ** 10月4日(火)～18日(火)に「住所、氏名、連絡先(電話番号)、学年、学校名」を、電話、ファクス、Eメールまたは直接、スポーツセンターへ ☎ 555-0033 FAX554-9974  
✉ s705005@city.hamura.tokyo.jp  
※直接・電話の場合は午前9時～午後5時(月曜日休館)



▲兼田 誠人さん

**申込み・問合せ** 10月2日(日)からの午前9時～午後8時に、電話、電子申請サービスまたは直接、プリモホールゆとろぎ(生涯学習推進課)へ  
☎ 570-0707(祝日以外の月曜日休館)



▲電子申請

## 杏林大学学生連携企画講座

杏林大学の学生が企画から当日の運営までゆとろぎと連携して行う講座です。  
★企画・運営…杏林大学観光交流文化学科 古本泰之ゼミナール



▲間々田佳子さん

# 秋 全身で楽しむ

気候の良くなるこの季節。芸術、スポーツ、読書…、心も体も開放して感性を磨きませんか。この秋おすすめの市の事業を紹介します。

直木賞作家 浅田次郎原作(原作：浅田次郎「ラブ・レター」(集英社文庫『鉄道員』所収))

10月1日(土)  
チケット発売

文化庁 ARTS for the future!2 補助対象事業

AFF2

主催 羽村市教育委員会

## 音楽座ミュージカル ラブ・レター



死者からの手紙が、今を生きる者の心に優しくそよぐ。ゆるぎない火をともし。音楽座ミュージカルが今を生きるすべての人に贈る感動の舞台。ぜひお見逃しなく。

過去は変えられない、でも。

あなたはこなかった、ただそれだけのこと。歌舞伎町で汚れた仕事を請け負いながら、漠然とした日々を過ごす「高野吾郎」のもとに、一通の「死亡通知書」が届く。そこに書かれていたのは身に覚えのない「高野白蘭」という名で、どうやら吾郎の妻らしい…。そして、本人からの手紙が吾郎のもとへ。

**日 時** 12月17日(土) 午後2時開演  
(開場：午後1時15分)

**会 場** プリモホールゆとろぎ 大ホール  
**出 演** 音楽座ミュージカル

**定 員** 824人(全席指定) ※未就学児入場不可  
**チケット**

一般(前売) S席4,700円、A席3,800円  
(当日) S席5,000円、A席4,000円  
高校生以下(前売) S席3,700円、A席2,800円  
(当日) S席4,000円、A席3,000円

### プレイガイド

■プリモホールゆとろぎ ☎ 570-0707(午前9時～午後8時／祝日以外の月曜日休館)  
■スポーツセンター ☎ 555-0033(午前9時～午後5時／祝日以外の月曜日休館)  
■西多摩新聞社チケットサービス ☎ 0120-61-3737(午前10時～午後5時／土・日曜日定休)  
■インターネット販売「ゆとろぎオンラインチケット」、「カンフェティ」  
※インターネット販売は席を選べません。

### 公演直前！バックステージツアー ＝公演直前の舞台裏へご案内＝

**日 時** 12月17日(土) 午前11時30分～午後0時30分  
**定 員** 50人(申込順)  
※チケット購入者限定です。ゆとろぎ窓口で、チケットを提示して申し込んでください。

**問合せ**  
プリモホールゆとろぎ  
☎ 570-0707



▲カンフェティ



▲ゆとろぎオンラインチケット