

12月の体育施設個人開放日予定表

オパール会員証または生きがいセンター利用登録者証を提示すると無料で利用できます

市民スポーツセンター☎(042)326-2211 休16日(月)・28日(土)～令和2年1月3日(金)	
第一体育室	スポレク広場=7日(土)14:00～16:30/バウンドテニス=21日(土)11:30～15:30/親子プレイルーム(未就学児)=水曜日12:00～16:00/卓球=水曜日12:00～16:00/バスケットボール=水曜日16:30～21:30/バドミントン=金曜日16:30～21:30
フィットネスルーム	ストレッチ・エアロバイク・ウエイトトレーニング=休館日を除く毎日9:00～22:30 ※初めてのの方は講習の受講が必要(受付=10:00～20:30) ※中学生から可。中学生は保護者の承諾書が必要
けやき運動場	人工芝等改修工事のため休場
戸倉野球場☎(042)326-2211 (市民スポーツセンター)	
戸倉野球場	ターゲットバードゴルフ=7日(土)・10日(火)・17日(火)・21日(土)・24日(火)・26日(木)11:00～13:00/グラウンドゴルフ=火・金曜日(31日(火)を除く)9:00～11:00
ひかりスポーツセンター☎(042)595-8865 休9日・23日(月)、28日(土)～令和2年1月3日(金)	
第一体育室	ミニテニスは6日・20日(金)11:30～15:30/バスケットボール=14日(土)9:00～13:00/バドミントン=14日(土)13:00～17:00/卓球=21日(土)9:00～13:00/スポレク広場=21日(土)14:00～16:30
フィットネスルーム	ストレッチ・エアロバイク・ウエイトトレーニング=休館日を除く毎日9:00～21:30 ※初めてのの方は前日の20:00までに講習の予約が必要 ※中学生から可。中学生は保護者の承諾書が必要
市民室内プール☎(042)325-6868 休2日(月)、28日(土)～令和2年1月3日(金)	

※2月の体育施設使用状況と申し込み方法は、市HP<http://www.city.kokubunji.tokyo.jp/kurashi/1011357/1011397/1002609.html>をご覧ください

令和2年度 戸倉第一・二テニスコート 定期利用団体 利用登録の受け付けを開始

令和2年度に戸倉第一・二テニスコートの定期利用を希望する団体の市民スポーツサークル登録・公共施設予約システム利用登録受け付けを開始します。

市民スポーツサークル登録を希望する団体で、毎週同じ曜日と時間に10人以上で活動できるテニスサークル団体(12月13日(金)令和2年1月6日(月)に直接市民スポーツセンターへ)体育施設定期利用団体登録申込書(市民スポーツサークル登録書類一式)を会員名簿・会則・活動調査表(指定用紙)を公共施設予約システムスポーツ施設利用登録等申出書(申請者の本人確認済)と一緒に提出してください。

市民体育大会 スキー競技会(回転) 参加者募集

令和2年1月18日(土)出場者高原スキー場(現地集合・解散)市内在住・在勤・在学の小学生以上の方、市スキー連盟クラブ員(回転競技(2本)競技組別)男女別小学生の部(1、3年生・4、6年生)男女別中学生の部男女別高校生の部

認書類(運転免許証・保険証など)申込書等配布場所(スポーツ振興課(市役所第3庁舎)・市民スポーツセンター・戸倉野球場管理棟・戸倉第二テニスコート)対象以外の団体は2月頃に受け付け/認定条件に満たない場合は登録不可/休館日・休庁日にご注意ください

↓スポーツ振興課(内278)

12月の出張相談(高齢者)

→高齢福祉課☎(042)321-1301

開催日	時間(午後)	会場※当日直接会場へ	問い合わせ☎(042)
2日(月)	1時30分～3時30分	生きがいセンターにしまち	ひかり☎573-4058
12日(木)	2時～3時30分	本町・南町地域センター	もともち☎401-0035
		北町地域センター	なみき☎300-3702
13日(金)	1時30分～3時30分	内藤地域センター	ひよし☎300-1405
17日(火)		生きがいセンターこいがくぼ	こいがくぼ☎300-6024
19日(木)		北の原地域センター	ほんだ☎300-2339

女子1部(18歳～29歳)女子2部(30歳～39歳)女子3部(40歳以上)男子1部(18歳～34歳)男子2部(35歳～44歳)男子3部(45歳～54歳)男子4部(55歳～64歳)男子5部(65歳以上)※令和2年1月1日現在¥3千円※小学生11千円最少催行人数20人

12月3日(火)27日(金)に、申込書と参加費を直接市スキー連盟事務局(本町3-12-2 齊藤スポーツ店)へ申込書配布市民スポーツセンター・事務局で※市HPからダウンロード可問同事務局☎042-321-3821注傷害保険は各自で加入

↓スポーツ振興課(内278)



認知症サポーター養成講座

12月18日(水)午前10時～11時30分 地域包括支援センターほんだ

認知症の正しい知識を持ち、認知症の方や家族を温かく見守る応援者(サポーター)になりますか。

市内在住・在勤・在学・在活の方定15人無料申12月2日(月)から電話で地域包括支援センターへ申込☎042-300-233

↓健康推進課☎042-321-1301

地域包括支援センターのイベント

→高齢福祉課☎(042)321-1301

介護予防教室 作って食べて体力づくり インフルエンザ吹き飛ばせ	家族介護者交流会 思いっきり声を出してうたを歌いましょう オムツの最新情報ミニ講座
12月4日(水)午前9時30分～正午 光公民館	12月12日(木)午後2時～3時30分 国分寺ひかり診療所3階(光町3-13-34)
調理をして、みんなで懇談しながら食べましょう。冬を乗り切る食事のポイントもお話します 市内在住でおおむね65歳以上の方※調理経験のない男性も歓迎講市川里香さん(管理栄養士)定12人 ¥300円申12月2日(月)から電話で地域包括支援センターひかり☎(042)573-4058へ※先着順物エプロン	ストレス解消に大きな声で歌いませんか。オムツの最新情報もお話します 家族を介護している方など講安富久雄さん、山崎裕美さん(認定排泄ケア専門員)¥無料申12月2日(月)から電話で地域包括支援センターひかり☎(042)573-4058へ
家族介護者交流会 自宅で暮らすための介護・医療の利用を考えよう	介護予防教室 元気なうちに考える終活
12月14日(土)午後1時30分～3時30分 特別養護老人ホームうれしのの里(日吉町4-32-6) ※当日直接会場へ	12月25日(水)午後2時～3時30分 いずみホール
在宅生活での工夫や福祉・医療制度の活用方法を話し合います。情報提供もします 市内在住で関心のある方¥無料問地域包括支援センターひよし☎(042)300-1405	誰もが直面するエンディング。決めておきたいポイントを司法書士がお話します 市内在住の方定30人¥無料申12月2日(月)から地域包括支援センターこいがくぼ☎(042)300-6024へ※先着順

創業個別相談会

12月12日・令和2年1月9日(木)

午後1時～5時※1人1時間場市役所第3庁舎2階会議室対創業を考えている方、創業後5年未満の方定各4人¥無料申12月3日(火)から電話で経済課へ※先着順→経済課(内396)

新しいビジネスの一步を踏み出しませんか

こくぶんじ創業塾

令和2年1月18日・25日、2月8日・15日・29日(土) 午後2時～6時(受付=1時30分～) アクティ・ココブンジ(cocobunji EAST3階)

創業や経営に必要な事業構想・販路開拓・財務・人材育成などを学び、ビジネスプランの作成を指導します。この講座を修了すると、産業競争力強化法に基づく特定創業支援等事業の特例(株式会社設立時の登録免許税の軽減など)が適用されます。

対創業予定者、創業5年未満の方内講下表参照定20人¥無料申12月2日(月)～令和2年1月16日(木)に電話または直接経済課(市役所第3庁舎)へ※先着順

内容・講師

日程	内容	講師
1月18日	事業構想・経営理念	浅川絢子さん(女性起業支援者)
25日	マーケティング・販売戦略	姫野裕基さん(中小企業診断士)
2月8日	人材育成・資金調達	竹内潤也さん(特定社会保険労務士)
15日	財務・税務・会計	横溝大門さん(税理士法人代表社員)
29日	ビジネスプランプレゼンテーション	

→経済課(内396)

椅子タップダンス体験会 in国分寺

12月18日(水)午前10時～11時30分
リオンホール(cocobunji WEST5階)
※当日直接会場へ

いすに座ったまま行うタップダンスは足の負担が少なく、幅広い世代が一緒に楽しめます。クラシックのミニコンサートもあります。

対どなたでも¥無料物タオル・室内用運動靴・飲み物※動きやすい服装で参加問石原☎(042)307-8733催フライハイト・タップ・コントリビューション・プロジェクト注市芸術文化振興事業補助金の交付を受けて実施

→文化振興課☎(042)313-8182

手話通訳者として活動しませんか

聴覚に障害のある方の意思疎通を円滑にするため、手話通訳者として活動してみませんか。登録した方は、市役所内での手続きや市が行うイベントなどで活躍しています。登録の相談は障害福祉課(市役所第2庁舎)で受け付けています。

対①～③をすべて満たす方①市内在住・在勤②都手話通訳者等養成事業地域手話通訳者クラスの修了者または同等程度の手話技術を修得している③聴覚障害者等の立場を理解し、市内で手話通訳などのボランティア活動の実績があると認められる

→障害福祉課(内344)

スポーツ 高齢者 イベント

市役所への申し込み・問い合わせの時間は、特記がない場合は月～金曜日午前8時30分～午後5時(正午～午後1時を除く)の受付となります。