

市民企画提案による公民館主催講座
「高年齢の生活の質の高め方」
 知って・備えて・楽しもう！

60代以降の生活の質(QOL)の向上に必要な要素から、特に大事な「認知症予防」身体づくり「金銭管理」について、それぞれのプロから学べる講座です。より元気に楽しく過ごすための機会として、ぜひご参加ください。

▽期日・内容 下表のとおり
 ▼時間 午前10時～正午
 ▼会場 中央文化センター
 ▼対象 市内在住・在勤の60代～80代の方(原則、すべての回に出席できる方)
 ▼定員 20人(先着順)
 ▼参加費 無料
 ▼申込方法 9月17日(火)午前10時から、来館または電話にて受付。
 ▼申込・問合せ 中央公民館

回	期日	内容	講師
1	10月9日(水)	「学習」でQOLを高める(認知症予防等)	①田島美穂氏(地域包括支援センターこようだい保健師・認知症支援コーディネーター) ②平野さち氏(地域包括支援センターやのくち看護師・認知症支援コーディネーター)
2	10月16日(水)	「健康」でQOLを高める(ホールでの運動等)	田中知実氏(パーソナルトレーナー)
3	10月23日(水)	「財産」でQOLを高める(新NISA、金銭管理等)	①坂井陽介氏(きらぼしライフデザイン証券株式会社代表取締役) ②清水匡氏(きらぼし銀行信託事業部専任役)
4	10月30日(水)	人生100年時代これからも自分らしく(講座のまとめ等)	①田中知実氏(パーソナルトレーナー) ②田島美穂氏(地域包括支援センターこようだい保健師・認知症支援コーディネーター) ③平野さち氏(地域包括支援センターやのくち看護師・認知症支援コーディネーター)

駒沢学園心理相談センター主催セミナー

『SOS』の出し方、受け止め方、気付き方

第1回 家庭における子どもの SOS について考える
 —非行と家族の司法臨床から—
 ▷講師 田中 教仁氏(駒沢女子大学 准教授、駒沢学園心理相談センター 相談員)
 ▷期日 11月2日(土)
 ▷時間 午後2時～3時半

第2回 地域における SOS の意味について考える
 —「助け合い」の心理学序説—
 ▷講師 飯田 敏晴氏(駒沢女子大学 准教授、駒沢学園心理相談センター 相談員)
 ▷期日 11月9日(土)
 ▷時間 午後2時～3時半

〔共通事項〕
 ▷会場 駒沢女子大学(稲城市坂浜238)
 ▷対象 どなたでも ▷参加費 無料
 ▷申込方法 電話もしくは右記二次元バーコードより申し込み
 ▷申込締切 第1回 10月23日(水)、第2回 10月30日(水)
 ▷問合せ 駒沢学園心理相談センター ☎350-7187(平日午前10時～午後5時)



申込はこちら

総合体育館 スポーツ教室募集

スポーツ教室で健康・体力づくりをしませんか。初心者の方も大歓迎です。皆様のご参加をお待ちしております。

▽会場 総合体育館
 ▼申込方法 稲城市立公園内体育施設HPよりWEB予約または往復はがきに①氏名②住所③年齢④電話番号⑤希望教室名を記入し、総合体育館に郵送してください。※1教室につき往復はがき1通が必要となります。※申込多数の場合は抽選を行います。※詳細はHPでご確認ください。

▽申込期日 9月24日(火)必着
 ▼主催 みんなで彩る稲城のまち共同事業体
 ▼申込・問合せ 〒206-0822 稲城市長峰1の1 総合体育館

社交ダンス無料講習会
 稲城市ダンススポーツ連盟

初心者大歓迎です。皆様も気楽にご参加ください。

▽期日 9月20日(金)～10月25日(金の金曜日(全6回)) ▼時間 午後1時半～3時半 ▼会場 総合体育館 ▼対象 どなたでも ▼参加費 無料 ▼その他 上履きたはダンスシューズ必要 ▼連絡先 原田 ☎090(1690)8093

かまごのカレー・豚汁を一緒に食べよう
 コマクサ幼稚園 未就園児の会

9月28日(土)はカレー、11月9日(土)は豚汁をかまごで作ります。遊びに来てね。

▽期日 9月28日(土)、11月9日(土)
 ▼時間 午前10時半～午後0時半 ▼会場 コマクサ幼稚園

ピアノ発表会
 ぴあのシャープ・ぴあのフラット

好きな曲を楽しみながら弾いている大人のピアノ発表会です。

▽期日 9月29日(日) ▼時間 午前10時 ▼会場 城山文化センター
 ▼対象 どなたでも ▼入場料 無料 ▼連絡先 山本 ☎090(179)

第37回定期演奏会
 稲城市青少年吹奏楽団

吹奏楽やアンサンブル等、たくさんのお届けします。

▽期日 9月29日(日) ▼時間 午後2時 ▼会場 iプラザ ▼対象 どなたでも ▼参加費 無料 ▼連絡先 馬場 ☎nasu.ing@gmail.com

対象：市内在住・在勤・在学で16歳以上の方 受講料：一括 8,000円(傷害保険料含) 都度 1,000円(傷害保険料含)
 ※都度利用は定員に空きがある場合のみ。※初級一般バドミントン教室・初級卓球教室におきましては都度利用はありません。

教室名	日程(回数)	時間	定員
椅子ヨガ&エアロビクス教室	火曜日(10回) 10月8・22・29日、11月5・12・19・26日、12月3・10・17日	午前9時半～10時半	20人
機能改善プログラム&バランスコーディネーション	火曜日(10回) 10月8・22・29日、11月5・12・19・26日、12月3・10・17日	午前10時50分～11時35分	20人
初級一般バドミントン教室	火曜日(10回) 10月8・22・29日、11月5・12・19・26日、12月3・10・17日	午後7時～8時半	40人
初級卓球教室	火曜日(10回) 10月8・22・29日、11月5・12・19・26日、12月3・10・17日	午後7時～8時半	20人
ベーシックエアロビクス教室	水曜日(10回) 10月9・23日、11月13・27日、12月11・25日、令和7年1月8・22日、2月12・26日	午前10時～10時50分	50人
エンジョイエアロビクス教室	水曜日(10回) 10月9・23日、11月13・27日、12月11・25日、令和7年1月8・22日、2月12・26日	午前11時10分～正午	50人
Body total Shape	水曜日(10回) 10月16・30日、11月6・20日、12月4・18日、令和7年1月15・29日、2月5・19日	午前9時半～10時半	50人
Enjoy Fight	水曜日(10回) 10月16・30日、11月6・20日、12月4・18日、令和7年1月15・29日、2月5・19日	午前10時50分～11時50分	50人
バランスリセット	木曜日(10回) 10月10・24・31日、11月7・14・21・28日、12月5・12・19日	午前9時半～10時半	20人
ZUMBA®	木曜日(10回) 10月10・24・31日、11月7・14・21・28日、12月5・12・19日	午前10時50分～11時50分	30人
歌う、ボイスエクササイズ教室	金曜日(10回) 10月11・25日、11月1・8・15・22・29日、12月6・13・20日	午前9時半～10時半	20人
ボーカルテクニク教室	金曜日(10回) 10月11・25日、11月1・8・15・22・29日、12月6・13・20日	午前10時50分～11時50分	20人

第8回稲城ニアテニス教室
 (東京都ニアテニス振興事業) 稲城市テニス連盟

色んなワークシヨップがあるよ。家族みんなで遊びに来てね。

▽期日 10月14日(月)・祝 ▼時間 午前10時～正午 ▼会場 中央文化センター ▼対象 どなたでも ▼参加費 無料 ▼連絡先 はらっぱの会 ☎090(4752)9673

▽期日 ①10月19日(土)②11月16日(土)(雨天順延)予備日11月30日(土) ▼時間 正午～午後4時(午前11時半～受付) ▼会場 若葉台公園テニスコート ▼内容 基礎レッスン・ゲーム形式練習 ▼対象 市内在住・在勤(都内在住)の60歳以上の方 ▼定員 各日24人(先着順) ▼講師 佐藤哲哉氏 ▼参加費 無料 ▼持ち物 テニス用品・飲料 ▼申込方法 メール件名に「ニアテニス教室参加」、メール本文に①氏名②住所③生年月日④年齢⑤電話番号⑥参加希望日⑦テニス歴の7点を明記してメールにて申込 ▼申込期間 9月16日(月)・祝)～30日(月) ▼その他 受講者対象にゲーム練習編(12月11日(水)開催)を準備中、後日案内 ▼主催 東京都(公財)東京都スポーツ

会員募集

No.	団体名	活動日時	活動場所	活動内容	会費等	連絡先
1	合唱団ひまわり	金曜日・午前10時～正午	城山文化センター	混声合唱で城山まつりに参加します	500円(入会金) 3,000円(月額)	飯田 ☎090-7638-7205

3)4654
スウェアダンス初心者講習会
 多摩スウェアダンスクラブ

8人1組で踊るアメリカ生まれのフォークダンスの1つです。

▽期日 10月10日(木)～5月22日(木)第二・四木曜日 ▼時間 午前10時～正午 ▼会場 第二文化センター ▼対象 どなたでも ▼参加費 五、〇〇〇円(全16回分) ▼その他 9月26日(木)午前10時～正午無料体験会です ▼連絡先 中村 ☎(331)0711

みんなであたのしもう
 NPO法人はらっぱの会

英語で自分の考えを伝えてみよう。全員に参加賞があります。

▽期日 12月14日(土) ▼時間 午後1時半～5時(予定) ▼会場 中央文化センター ▼対象 市内在学の小学5・6年生及び中学生 ▼その他 詳細は https://jraib.fc.org/ 申込締切 9月30日(月)必着 ▼連絡先 東京稲城 RC ☎(377)3041

協会(一財)稲城市スポーツ協会 ▼申込・問合せ 稲城市テニス連盟ニア委員会 ☎senior.nagi.ta@gmail.com
 https://nagi-tennis.org/

小・中学生 英語スピーチコンテスト
 東京稲城ロータリークラブ