スポーツ

調和小プール12月の予定

市HP

休館日／14日㈪・22日㈫～令和９年１月３日㈰
学校が使用する日（一般開放は午後４時から使用可）／
１日㈫～４日㈮・７日㈪～11日㈮　他詳細は市HP参照
問調和小プール受付☎042－485－5631
（スポーツ振興課）

スポーツ協会
☎042－481－6221　専用HPあり
〒182－0011 深大寺北町２－１－65 総合体育館内

●第66回調布市民スポーツ大会冬季大会スキー競技

日令和９年２月６日㈮・７日㈰
所スノーリゾート　ロマンスの神様(木島平スキー場)
※各自現地集合
対市内在住・在勤・在学の小学生以上
種目／①年齢別男子の部②年齢別女子の部③男女別ジュニアの部（中学生以下）④団体戦※回転・大回転競技　費①②2000円③500円（持参または振り込み）
申申込書（総合体育館で配布、またはスポーツ協会HPから印刷可）を、令和９年１月７日㈬（必着）までにスポーツ協会へ
他詳細は申込書またはスキー連盟HP参照

●リフレッシュ体操スクール（第３期）

期令和９年１～３月
締め切り／11月30日㈪（必着）

●スポーツ協会　事前申込プログラム

持ち物・参加費・定員などの詳細はスポーツ協会ホームページからご確認ください。

Ⓐミニバスケットボールスクール
日令和９年１月９日～２月13日の毎週土曜日（１月23日を除く）　時午後３時30分～５時
対市内在住・在学の小学生

Ⓑジュニアサッカースクール
日令和９年１月５日㈫・６日㈬・７日㈭
時１・２年生クラス：午前９時30分～10時50分
３～６年生クラス：11時～午後０時30分
対市内在住・在学の小学生

Ⓒわんぱく親子体操
日令和９年１月９日～２月27日の毎週土曜日（１月30日を除く）　時午前10時40分～11時30分
対市内在住・在勤・在学の15歳以上（中学生を除く）と幼児（開催当日２歳６カ月～４歳未満）

Ⓓ土曜日ジュニアスイミングスクール
日令和９年１月16日～２月27日の毎週土曜日
時１クラス：午後１時30分～３時
２クラス：３時30分～５時
対市内在住・在学の小・中学生

Ⓐ～Ⓓ共に
所ⒶⒸⒹ総合体育館
Ⓑミズノフットサルプラザ味の素スタジアム
申11月30日㈪までにスポーツ協会HPから申し込み

①背骨コンディショニング
時１クラス：午前９時15分～10時15分
２クラス：10時30分～11時30分

②体幹バランス
時午後１時15分～２時30分

③はじめてリズム
時午後２時45分～３時45分

④ストレッチポールエクササイズ
時午後３時～４時

⑤ピラティススクール
時午後４時30分～５時30分

①～⑤共に
日令和９年１月４日㈰・25日㈰、２月８日㈰・22日㈰、３月８日㈰・29日㈰

⑥シェイプアップバランスボール
時正午～午後１時

⑦体幹強化トレーニング
時午後１時15分～２時15分

⑥⑦共に
日令和９年１月５日～３月30日の毎週火曜日（２月23日を除く）

⑧お目覚めストレッチ
時午前10時15分～11時15分

⑨チェアエクササイズ
時午後０時15分～１時30分

⑩にこにこ体操
時午後１時45分～２時45分

⑪ナイトヨガスクール
時１クラス：午後６時～７時
２クラス：７時15分～８時15分

⑧～⑪共に
日令和９年１月６日～３月31日の毎週水曜日

⑫初心者バレトンスクール
日令和９年１月７日～３月18日の毎週木曜日（２月11日を除く）
時１クラス：午前９時20分～10時20分
２クラス：10時35分～11時35分

⑬ビギナーズエアロ
日令和９年１月７日～３月25日の毎週木曜日（２月11日を除く）　時午後１時45分～２時45分

⑭ヨガスクール
日令和９年１月８日～３月12日の毎週金曜日
時１クラス：午前９時20分～10時20分
２クラス：10時35分～11時35分

⑮卓球スクール
日令和９年１月８日～２月12日の毎週金曜日
時午前９時30分～11時30分

⑯ヘルシーウォーキング
時午後１時～２時10分

⑰ボールトレーニング
時午後３時～４時30分

⑯⑰共に
日令和９年１月８日～３月26日の毎週金曜日

①～⑰共に
所総合体育館
対市内在住・在勤・在学の15歳以上（中学生を除く）
申11月30日㈪（必着）までにスポーツ協会HPから申し込み、または往復はがき（１枚１教室）にスクール名、住所、氏名（ふりがな）、（西暦で）生年月日、年齢、性別、電話番号、①⑪⑫⑭は希望時間を明記し、スポーツ協会へ（連記不可）

12月の総合体育館

休館日／12月７日㈪・21日㈪・29日㈫～31日㈭
【12月の当日申込プログラム】

①バドミントンスクール
日12月１日㈫・８日㈫・15日㈫
時午前９時45分～11時45分

②バレーボールスクール
日12月２日㈫・９日㈫　時午前９時30分～11時45分

③ビギナーズエアロ
日毎週火曜日（12月29日を除く）
時午後１時45分～２時45分

④転倒予防のための体操
日毎週木曜日（12月31日を除く）
時午後０時15分～１時30分

⑤ファットバーニングエアロビクス
日毎週金曜日　時午後７時～８時

⑥ラン＆フィットエアロビクス
日12月５日㈯・19日㈯　時午前９時20分～10時20分

⑦フィットボクシング60
日12月12日㈯・26日㈯　時午前９時20分～10時20分

⑧水中ウォーキング
日毎週月・水・木曜日（休館日を除く）
時午前９時20分～９時50分

⑨エンジョイアクア
日毎週火・金曜日（12月29日㈫を除く）
時午後２時30分～３時30分

⑩水中運動
日毎週水曜日（12月30日を除く）　時午後２時～３時

⑪ヌードルトレーニング
日毎週金曜日　時午前９時10分～９時55分

⑫スイム練習会
日12月14日㈪・28日㈪　時午後７時～８時

⑬中上級スイミングスクール
日毎週水曜日（12月30日を除く）
時午後６時30分～８時30分

⑭サンデースイミングスクール
日毎週日曜日　時午前10時～正午

①～⑭共に
対市内在住・在勤・在学の15歳以上（中学生を除く）
申当日直接会場へ

健　康

中央図書館５階「健康・医療情報コーナー」



国立がん研究センターの「がん情報ギフト」プロジェクトの協力により、がんに関する情報の提供を行っています。また、図書館では、健康や病気について調べるお手伝いも行っています。お気軽にお問い合わせください。
問中央図書館☎042－441－6181

がん相談サポート事業の11・12月の開設日

がん相談サポート事業HP

日11月21日㈯・24日㈫・28日㈯、12月１日㈫・５日㈯・８日㈫・12日㈯・15日㈫・19日㈯・22日㈫・26日㈯・29日㈫　時午前９時～午後６時　対がんの疑いがある・がんに罹患した市民と家族など　費無料
申電話（☎0120－785－570）またはがん相談サポート事業HPからＥメール
他サービス利用には市民専用の利用資格コード（275B）が必要。紹介するサービスは一部有料
問健康推進課☎042－441－6100

おとなのための食事相談

日12月23日㈫
時午前９時15分～９時45分、10時～10時30分、10時45分～11時15分
所文化会館たづくり西館保健センター３階
対18歳以上　定各回申し込み順１人
持健康手帳、健診結果など
他医療機関で治療中の方は要問い合わせ
申問健康推進課☎042－441－6100

東京都エイズ予防月間

11月16日～12月15日は「東京都エイズ予防月間」です。多摩府中保健所では、匿名・無料でHIVや梅毒の検査を受けることができます。
また12月１日は「世界エイズデー」です。シンボルであるレッドリボンにちなみ、文化会館たづくり外壁と調布駅広場口屋根を赤色にライトアップします（期12月１日㈫～15日㈫）。
申①電話で東京都HIV等検査予約センター☎03－6694－3566
②WEB予約（詳細は東京都HIV検査情報Web参照）
問東京都多摩府中保健所感染症対策担当☎042－362－2334　（健康推進課）

東京都HIV検査情報Web