



ASVペスカドーラ町田 Fリーグホームゲーム情報		主催
		ASVペスカドーラ町田
<p>新型コロナウイルスの影響により開催が延期されていたFリーグ2020-2021シーズンが、9月5日(土)に開幕しました。9月から10月まではリモートマッチで開催され、11月以降の試合は観戦可能となる予定ですが、新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、リモートマッチ期間が延長される場合があります。試合の開催状況は事前にASVペスカドーラ町田の公式ホームページでご確認ください。</p>		
会場	町田市立総合体育館(町田市南成瀬5-12)	
費用	新型コロナウイルスの影響で、観戦に制限等がされる場合があります。席種、金額、販売方法は、ASVペスカドーラ町田公式ホームページでご確認ください。	
申込	チケットについてのお問い合わせはペスカドーラ町田事務局(042-710-5890)まで。 ※受付時間 月～金曜日 10:00～18:00	
問合せ	042-724-4036/メール bunspo020_02@city.machida.tokyo.jp(町田市スポーツ振興課) URL http://www.pescadola-machida.com (ASVペスカドーラ町田)	
<p>○第9節 10月11日(日)16:00 シュライカー大阪 ○第11節 10月24日(土)13:00 バサジィ大分 ○第12節 11月1日(日)17:00 YSCC横浜 ○第6節 11月15日(日)14:00 バルドラール浦安 ○第16節 11月28日(土)17:00 ボアルース長野 ○第19節 12月20日(日)14:00 エスポラーダ北海道</p>		<p>※試合の開催状況は ASVペスカドーラ町田の 公式ホームページで ご確認ください。</p> 

FC町田ゼルビア J2リーグホームゲーム情報		主催
		FC町田ゼルビア
<p>6月27日に再開されたFC町田ゼルビアが所属するJ2リーグは後半戦へ入りました。後半戦も試合を観戦するにあたり、新型コロナウイルス感染拡大防止対策として一部に制限や観戦の約束事などが求められる場合がありますので、ご協力をお願い致します。また、新型コロナウイルスの感染拡大状況により、試合の開催状況は変更されていきますので、ホームゲームを観戦される際には、事前にFC町田ゼルビア公式ホームページで開催状況をご確認ください。今シーズンもJ1リーグを目指して戦うFC町田ゼルビアの応援をよろしく願います!</p>		
会場	町田GIONスタジアム(町田市立陸上競技場)(町田市野津田町2035)	
費用	新型コロナウイルスの影響で、観戦に制限等がされる場合があります。席種、金額、販売方法はFC町田ゼルビア公式ホームページでご確認ください。	
申込	チケットについてのお問い合わせは(株)ゼルビア(042-735-6050)まで。	
問合せ	042-724-4036/メール bunspo020_02@city.machida.tokyo.jp(町田市スポーツ振興課) URL http://www.zelvia.co.jp (FC町田ゼルビア)	
<p>○第25節 10月11日(日)14:00 ツエーゲン金沢 ○第26節 10月14日(水)19:00 京都サンガFC ○第28節 10月21日(水)19:00 アビスパ福岡 ○第30節 11月1日(日)時間未定 愛媛FC ○第33節 11月11日(水)時間未定 レノファ山口 ○第34節 11月14日(土)または15日(日)時間未定 松本山雅FC ○第37節 11月28日(土)または29日(日)時間未定 ザスパクサツ群馬 ○第39節 12月5日(土)または6日(日)時間未定 東京ヴェルディ ○第40節 12月13日(日)時間未定 水戸ホーリーホック ※第30節以降の日程は、10月初旬に発表される予定です。</p>		

町田市立室内プール 運動プログラム

町田市立室内プールは、リサイクル文化センターのゴミ焼却余熱を利用し、プール水温や室温を年間を通して快適な温度に保っています。公認50mプールをはじめ、25mプール、幼児プール、トレーニング室を完備しており、様々な運動プログラムもご用意しております！

お問い合わせ

町田市立室内プール 〒194-0203 町田市図師町199-1 TEL:042-792-7761

URL <http://machidapool.kbm.cc> 指定管理者:株式会社協栄・東京体育機器株式会社共同事業体


開館時間	9時～21時(新型コロナウイルス感染症拡大防止の為変更有。詳しくはお問合せください)	利用料金	1回利用券	共通券
プール休憩	12時、15時、18時より10分間	大人	310円	510円
休館日	第1・3月曜日(祝日の場合は翌日が休館となります) ※7月21日～8月31日(夏期)は無休 年末年始(詳しくはお問合せください)	65歳以上	100円	150円
		障がい者	100円	150円
		小・中学生	無料(夏期100円)	


プログラム	日程	対象	定員	費用	申込
無料 水中エアロ	月曜日 10:30～11:00 (休館日、その他除外日あり、要問合せ)	16歳以上の方	各15名 (当日申込順)	無料(別途利用券が必要)	①
無料 ワンポイントレッスン	月曜日 11:10～12:00 (休館日、その他除外日あり、要問合せ)	16歳以上の方	各15名 (当日申込順)	無料(別途利用券が必要)	①
無料 フィンスイム	月曜日 13:10～14:00 (休館日、その他除外日あり、要問合せ)	16歳以上で 25m以上の泳力のある方	各15名 (当日申込順)	無料(別途利用券が必要)	①
かんたん無料レッスン	毎週金曜日 19:10～20:00 (休館日、その他除外日あり、要問合せ)	16歳以上で 25m以上の泳力のある方	各15名 (当日申込順)	無料(別途利用券が必要)	①
水中エアロ	毎週火曜日・金曜日 10:10～11:00 毎週水曜日 11:10～12:00 (休館日、その他除外日あり、要問合せ)	16歳以上の方	各15名 (当日申込順)	各800円	②
成人水泳教室 ①クロールクラス ②背泳ぎクラス ③平泳ぎクラス (①～③ともに 25m完泳が目標)	①毎週火曜日 ②毎週水曜日 ③毎週金曜日 13:10～14:00 (休館日、その他除外日あり、要問合せ)	16歳以上の方	各15名 (当日申込順)	各600円	②
肩膝腰痛改善運動教室	毎週木曜日 13:00～13:50 (休館日、その他除外日あり、要問合せ)	16歳以上の方	各15名 (当日申込順)	600円	②
ヨガ	毎週火曜日 10:00～11:00 (休館日、その他除外日あり、要問合せ)	16歳以上の方	各15名 (当日申込順)	800円	②
ラテン骨盤ダンスエクササイズ	毎週金曜日 10:00～11:00 (休館日、その他除外日あり、要問合せ)	16歳以上の方	各15名 (当日申込順)	600円	②
青竹ピクス&バランスコンビネーション	第2、第4金曜日 13:30～14:30 (休館日、その他除外日あり、要問合せ)	16歳以上の方	各15名 (当日申込順)	600円	②
週末ヨガ	第1土曜日 10:00～11:00 (別週に変更となる場合あり、要問合せ)	16歳以上の方	各15名 (当日申込順)	800円	②


申込方法

- ①当日、室内プール25mプールまでお越しください。
 - ②当日、2階インフォメーションカウンターにてお申し込みください。
- ※電話での事前申込や予約は出来ません。



【要申込・先着順】 介護予防講演会 ～楽しく鍛えてみるみる若返る！声トレ～		主催
		町田市高齢者福祉課
講師にボイストレーナーの川島由美氏を迎え、今年ならではの「飛沫の飛ばない発声法」や「家でもできる発声トレーニング」を学べる講演会を開催します。普段意識しない呼吸筋などの筋肉を鍛える方法を学べます。		
日時	①10月22日(木) 13:30～15:00 ②10月30日(金) 13:30～15:00 ※開場は、いずれも13:00～(受付開始) ※①②は同じ内容。いずれか一方をお申込みください。	
会場	①和光大学ポプリホール鶴川(能ヶ谷1-2-1) ②町田市民フォーラム(原町田4-9-8)	
対象	市内在住の方	定員 ①100名(申込順) ②90名(申込順) 費用 無料
申込	9月3日(木)から9月30日(水)までに、電話で町田市イベントダイヤル(042-724-5656)へ。 ※受付時間 7:00～19:00 初日のみ12:00から ※町田市のイベント申込システム「イベシス」での申込も可 (イベントコード ①和光大学ポプリホール鶴川:200903A、②町田市民フォーラム:200903B) ※9月30日(水)以降は、電話で町田市老人クラブ連合会(042-725-4613)へ直接 お問い合わせください。	
問合せ	042-725-4613(町田市老人クラブ連合会) ※受付時間 9:00～17:00(木曜日を除く平日) 042-724-2146(町田市高齢者福祉課 介護予防係)	
<div style="display: flex; align-items: center;">  <div> <p>【講師】 ボイストレーナー 川島 由美 氏</p> <p>※同内容の講演会を2回開催するため、いずれか一方をお申込みください。</p> <p>※参加者の発声は状況に応じて行わない場合もあります。</p> <p>※新型コロナウイルス感染症拡大状況によっては、イベントが中止になる場合もありますので、ご了承ください。</p> </div> </div>		

(YouTube配信) 地域ネットワーク向けゲートキーパー養成講座 「地域ネットワークを通じた子ども・若者の見守り」(仮)		主催
		町田市保健所 健康推進課
地域ネットワークを通じた子ども・若者の見守りをテーマとしたゲートキーパー養成講座を開催します。それぞれが所属されている地域ネットワークを通じて、子ども・若者とコミュニケーションを図る機会のある方の参加をお待ちしています。YouTube配信を通じていつでもご参加いただけますので、是非ご参加ください。 (※仮称のため、タイトルが変更になることがあります。あらかじめ、ご了承ください。)		
日時	10月1日(木)から11月30日(月)まで(YouTube配信期間・期間内はいつでも視聴可能)	
費用	無料	
問合せ	042-724-4236(町田市保健所 健康推進課 健康推進係)	
<p>【講師】精神保健福祉士・NPO法人OVA代表理事 伊藤 次郎 氏</p> <p>【閲覧方法】 ○QRコードから読み取り、ご覧ください。</p> <p>○インターネットで「町田市 ゲートキーパー」と検索していただき 町田市ホームページから、ご覧ください。</p> <div style="text-align: right;">  <p>Youtubeチャンネル QRコード</p> </div>		

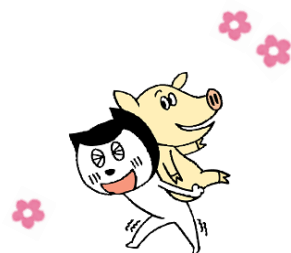
<p>【さがまちwebカレッジ】身体美の科学 ～魅力的な容姿や身体運動に法則はあるのか？～</p>		<p>主催 さがまち コンソーシアム</p>
<p>「美しい身体」と聞いて、どのようなことを想像されるでしょうか。容姿ばかりでなく、所作などの身体の動きも美しさに大きく関わってきます。本講座では、「人の脳は身体の美しさをどう評価しているのか」という認知心理学的な側面と、「人はどうすれば美しい動きができるのか、美しい動きに法則性はあるのか」という生体工学的な側面から、これまでの研究で分かっていることを紹介します。また「人はなぜ美しくありたいのか」という哲学的な側面にも触れていきます。自分自身の生活や振る舞いを見つめ直すきっかけになればと思います。</p>		
日時	11月23日(月・祝) 14:00～15:30	<p>【講師】 青山学院大学 理工学部 情報テクノロジー学科 助教 田辺 弘子 氏</p>
会場	Zoomによるオンライン開催 ※あらかじめZoomアプリケーションをインストールしておくことスムーズに参加できます。	<p>【申込先】 * 郵送 〒252-0307 相模原市南区文京2-1-1 * FAX 042-703-8536</p>
対象	大学生以上(メールによる連絡が可能な方)	<p>※受講申込書は、ホームページからダウンロード、または、町田市・相模原市の公共施設で配布しています。</p> <p>※申込締切日までに定員に達しない場合は、引き続き募集を行います。</p>
定員	20名(抽選)	
費用	800円	
申込	11月3日(火・祝)までに、郵送またはFAXで、受講申込書をさがまちコンソーシアム事務局へ。 ※ウェブ申込可(https://sagamachi.jp/manabi/consuniv/index.html)	 <p>さがまちカレッジ 学ぶことは、面白い -暮らしの中の身近な学び-</p>
問合せ	042-747-9038 メール info@sagamachi.jp (さがまちコンソーシアム事務局(相模原・町田大学地域コンソーシアム))	

**町田市生涯学習センターでは、
さまざまな講座やイベントを展開しています!**


町田市生涯学習センターでは、「あなたを励まし、地域を育てる」をコンセプトに、さまざまな分野が学べる「まちだ市民大学HATS」や、60歳以上の方を対象にした「ことぶき大学」、障がいのある方を対象に、音楽・スポーツなど創作活動を行っている「障がい者青年学級」のほか、「親と子のまなびのひろば」のような家庭教育支援事業も行っています。


★ **新型コロナウイルス感染症拡大防止対策を講じながら、
講座・イベントの再開をしています♪
ご来館には、検温・マスクを着用をお願いいたします。
最新の情報は、ホームページをご覧ください。**


★★★ホームページも随時更新中★★★
詳しくは



生涯学習センターイメージキャラクター
「マナブウ」と「マニヤミン」

【さがまちwebカレッジ】 薬学と健康と社会の接点 ～「診断」「感染症」「生薬」「検査」の概説～		主催
		さがまち コンソーシアム
<p>コロナ禍で病気、感染症や検査に対して日々情報があふれ、不安な日々を過ごしている方がとても多いと思います。この講座では、昭和薬科大学の教員が、薬学や病気に関するそれぞれの専門分野を「診断」「感染症」「生薬」「検査」の4部に分けて、わかりやすく解説します。</p>		
日時	①11月24日(火) 15:00～16:20 ②11月25日(水) 10:00～11:20 ③11月26日(木) 13:30～14:50 ④12月1日(火) 15:00～16:20 ⑤12月2日(水) 15:00～16:20 ⑥12月4日(金) 13:30～14:50 全6回	
会場	Zoomによるオンライン開催 ※あらかじめZoomアプリケーションをインストールしておくことスムーズに参加できます。	
対象	高校生以上(メールによる連絡が可能な方)	
定員	40名(抽選) ※部分参加も可(全回参加の方が優先)	
費用	4,000円 ※部分参加の場合は、1回につき800円	
申込	11月3日(火・祝)までに、郵送またはFAXで、受講申込書をさがまちコンソーシアム事務局へ。 ※ウェブ申込も可(https://sagamachi.jp/manabi/consuniv/index.html)	
問合せ	042-747-9038 / メール info@sagamachi.jp (さがまちコンソーシアム事務局(相模原・町田大学地域コンソーシアム))	
<p>【内容】 第1部:「身体の診断—MRIなど装置を使った診断法」 第2部:「感染症の歴史—新興感染症とは何か」「麻疹と風疹—ワクチンで予防できる感染症」 第3部:「生薬とは?」「食薬区分について」、第4部:「臨床分析とドライケミストリー」</p> <p>【講師】 昭和薬科大学 第1部:教授 唐澤 悟 氏、第2部:教授 金本 大成 氏、 第3部:准教授 中根 孝久 氏、第4部:講師 鈴木 憲子 氏</p> <p>【申込先】 * 郵送 〒252-0307 相模原市南区文京2-1-1 * FAX 042-703-8536</p> <p>※受講申込書は、ホームページからダウンロード、 または、町田市・相模原市の公共施設で配布しています。 ※申込締切日までに定員に達しない場合は、引き続き募集を行います。</p>		
		 さがまちカレッジ 学ぶことは、面白い —暮らしの中の健康な学び—

総合健康づくり月間 ～新しい健康づくりのはじめかた～		主催
		町田市保健所 健康推進課
<p>2020年は、生活様式が大きく変わりました。情報の取得方法や働き方等が大きく変化する中で、健康づくりに関するヒントを得る機会や方法も大きく変化されたと思います。そのような変化の中でも、子どもから高齢者まで楽しく健康づくりを実施する11月にしませんか。</p>		
日時	11月(総合健康づくり月間中)	
対象	町田市民または近隣市民、区民(通勤・通学者含む)	費用 原則無料(一部有料)
問合せ	042-724-4236(町田市保健所 健康推進課 健康推進係)	
<p>※健康づくり月間と位置づけ、オンラインや各施設、冊子等を通じて、体験、講習、クイズなど様々な健康づくりに関するコンテンツを紹介・お届けいたします。 各イベントの詳細は、ホームページと各施設で配布する冊子を参考にしてください。</p>		 QR コード

さがまちカレッジ 気を巡らせて“ぽかぽかな体”づくりを目指しましょう！3		主催 さがまち コンソーシアム
<p>昨年度大好評だった講座の第3弾です。「気とは何か」「気と健康づくり」「気を巡らす方法」についての話と、自分の手のひらに気を感じることで自分の体が温まるワークや身体に気を巡らせる気のワークなど、座ったままできる簡単なワークを体験します。今回は新たに、気が巡るストレッチ体操を行います。気が巡ると、冷え、肩こり、慢性の痛みが和らぐ等の効果があります。身近なセルフケアとして「気」を整える体験をしてみませんか。</p>		
日時	12月10日(木) 13:30～16:00	【講師】 ①相模女子大学短期大学部 非常勤講師 西村 かおる 氏 ②カイロプラクター 山本 彩世 氏
会場	町田市生涯学習センター 6階 学習室1・2 (町田市原町田6-8-1)	
定員	16名(抽選)	【申込先】 * 郵送 〒252-0307 相模原市南区文京2-1-1 * FAX 042-703-8536 ※受講申込書は、ホームページからダウンロード、または、町田市・相模原市の公共施設で配布しています。 ※受講の際はマスク着用をお願いいたします。
費用	2,000円	
申込	11月16日(月)までに、郵送またはFAXで、受講申込書をさがまちコンソーシアム事務局へ。 ※ウェブ申込も可(https://sagamachi.jp/manabi/consuniv/index.html)	
問合せ	042-747-9038 メール info@sagamachi.jp (さがまちコンソーシアム事務局(相模原・町田大学地域コンソーシアム))	 さがまちカレッジ 学ぶことは、面白い -SOLID OF THE FUTURE-

町田市障がい者青年学級

ボランティアスタッフ大募集！！



町田市生涯学習センターでは、知的障がいのある市内在住で18歳以上の方の学習活動を支援するため、障がい者青年学級を実施しています。活動は月2回・土曜日または日曜日に実施し、日々の生活や仕事のことを語り合い、楽器演奏・演劇・スポーツ・工作などの創作活動を通して仲間づくりを行っています。

学級には、学生から社会人まで幅広い層のボランティアスタッフの方がいます。総勢約200名の大所帯の学級は、いつもにぎやかです。

一緒に活動に参加してみませんか。見学も随時受け付けています。

★ 詳しくは、生涯学習センター「青年学級」担当まで ★
TEL 042-728-0071