

# 気軽に挑戦!



## この秋あなたにおすすめ 大人向け講習会(直接会場へ)

- ①卓球公開指導～初心者・初級者が対象の講座です。室内シューズ・ラケット・ボールを持参して下さい。  
 日 毎週木曜日午前9時30分～11時30分  
 場 [A]市立総合体育館、[B]町田中央公園(サン町田旭体育館)
  - ②アンチエイジング体操～筋力やバランストレーニングで、普段あまり使わない筋肉を意識的に動かします。  
 日 毎週金曜日午後1時30分～2時30分  
 場 [A]市立総合体育館
  - ③すいすいフィンスイム～足ひれを付けて泳ぎ、スピードを体感できます。  
 日 毎週月曜日(除外日有り、要問い合わせ)午後1時10分～2時  
 場 [C]市立室内プール
- ※①～③はいずれも施設利用料大人300円、65歳以上100円がかかります(①②は別途公開指導料100円も必要)。  
 ※除外日もありますので、①②は[A][B]のホームページに掲載している「当月予定表」をご覧ください。③は[C]へお問い合わせ下さい。  
 ※その他の公開指導や教室、イベント情報は各施設のホームページをご覧ください。

[A]市立総合体育館  
☎724・3440



野津田公園  
☎736・3131



[B]町田中央公園  
(サン町田旭体育館)  
☎720・0611



小野路公園  
☎737・3420



[C]市立室内プール  
☎792・7761



成瀬クリーン  
センターテニスコート  
☎727・1350  
相原中央公園  
☎772・1449



**【なぎなた体験】**  
決められた部位を、確実に早く打突することを競います。競技だけでなく、武道特有の行儀や作法を体験できます!



なぎなた(体験)



トライアスロン(体験)



マレットゴルフ(体験)

**【トライアスロン連合の自転車こぎ体験】**  
「水泳・自転車・長距離走」の3種目順番に連続して行う耐久競技です。競技用自転車と普通の自転車との違いを体験してみませんか?

**【グラウンド・ゴルフ協会主催のマレットゴルフ体験】**  
スティックとボールを使用して、できるだけ少ない打数でカップインを競うスポーツです。ゴルフ初心者の方でも気軽に楽しむことができます!



## 仲間と楽しむ!

町田市には、どんなスポーツサークルがあるかな? 町田で仲間を探してみよう!

- ☎まちだ施設案内予約システム⇒団体・サークル紹介
- ☎町田市体育協会⇒加盟団体一覧
- ※リンク集の各加盟団体ホームページもご覧ください。

町田市体育協会加盟団体のサークル情報については、体育協会事務局にEメール(☎ info@machida-taikyo.com)でもお問い合わせいただけます。

8月のまちテレ「スポーツを楽しもう」では、町田市内のスポーツ施設を利用する方を紹介しています。

Qまちテレ 検索



## 大会に出場!

9月・10月に開催される市民体育祭をご案内します。

大会を観覧したり、参加する機会もあります。下表に、「受付中」と記載のあるものは、現在参加受付中です。

大会要項をご確認のうえ、申込期限までにエントリーして下さい。

競技名	日程
レクリエーション	9月13日
なぎなた	9月23日
剣道	10月1日
柔道	10月1日(受付中)
バレーボール	10月8日・9日(受付中)
水泳	10月8日
女子サッカー	10月8日(受付中)
バドミントン	10月14日(受付中)
卓球	10月21日(受付中)

※各大会の日時や開催場所、大会要項等の詳細は、町田市体育協会ホームページで確認いただくか、電話でお問い合わせ下さい。

町田市体育協会  
☎724・3443

