

健康都市いちかわならではの多彩なラインナップ

# 春から始める スポーツ教室

## 健康スポーツ教室

日頃の運動不足を解消!!

健康・体力づくり、そしてシェイプアップにも効果がある教室を用意しました。丁寧な指導で、運動に自信のない方も安心して参加できます。奮ってお申し込みください。

教室名	★印は55歳以上対象	定員	会場	曜日	時間
初級者のエアロビクスダンス教室		40人	信篤市民体育館	金曜日	9:30~11:00
初心者のヨガ教室		40人	信篤市民体育館	金曜日(隔週)	11:00~12:30
中高年の健康づくり教室		30人	信篤市民体育館	土曜日	15:00~16:30
はじめてのエアロビクスダンス教室		40人	国府台市民体育館	水曜日	9:30~11:00
からだをかるくするストレッチ&ダンス教室		40人	国府台市民体育館	水曜日	11:00~12:30
笑顔で動いて疲れ知らずのからだをつくるシルバー体操教室★		40人	国府台市民体育館	木曜日	9:00~10:30
しなやかなからだをつくるシルバー体操教室★		40人	国府台市民体育館	土曜日	9:00~10:30
体のゆがみを整えるピラティス・チェアロビクス教室		30人	国府台市民体育館	土曜日	11:00~12:30
エアロビクスダンス教室		30人	塩浜市民体育館	火曜日	9:30~11:00
骨盤体操教室		50人	塩浜市民体育館	水曜日	13:30~15:00
Body Control教室		40人	塩浜市民体育館	木曜日	13:30~15:00

春から心機一転、体を動かして健康づくりを考えている皆さんに、市川市ならではの耳寄りなスポーツ教室の情報です。これまでに参加したことがある方は、違うスポーツに挑戦してみてもいかがでしょう。  
(保健スポーツ部)



〈Body Control教室〉

初めてでも安心。いい汗かいて健康づくり!!

**日時** 4月~7月(祝日は休み)  
**対象** 市内在住の方  
**費用** 1回140円  
**持ち物** 運動のできる服、室内シューズ、タオル、飲み物など  
**申し込み** 往復はがきに参加希望教室名と、住所・氏名・年齢・電話番号、返信用のあて先を書き、3月23日(月)必着で国府台市民体育館(〒272-0827国府台1-6-4)へ。  
※応募多数の場合は3月25日(水)午前10時から同体育館で公開抽選。  
**問い合わせ** ☎373-3111スポーツ施設課



発行:市川市  
編集:企画部広報担当  
〒272-8501  
市川市八幡1-1-1  
☎047-334-1111  
FAX047-336-2300  
ホームページ  
<http://www.city.ichikawa.lg.jp/>

3月14日  
2009年(平成21年)  
毎月第1~第4土曜日発行  
No.1322

## サタデースポーツ教室

土曜日を有効に利用して  
健康づくり!!

初心者でも気軽に参加できる教室です。家族や仲間と土曜日を楽しみながら、健康づくりに励みませんか。種目によっては、年齢制限がありますので、一覧表で確認してください。(スポーツ推進課)



ハンドボール(2010年の千葉国体では市川で開催)を始め、いろいろなスポーツが楽しめるサタデースポーツ教室。

**費用** テニスのみ年1,000円で、種目によりスポーツ保険や用具などの実費負担あり  
**持ち物** 運動のできる服装  
**申し込み** テニス(抽選で90人程度)のみ、往復はがきに住所・氏名(フリガナ)・性別・電話番号・学校名・学年、返信用のあて先を書き、4月1日(水)までに中塚勲夫(〒272-0835中国分2-11-19)へ。

種目(対象)	開始日	開始時間	会場	問い合わせ
1 ソフトテニス(小学校3年生以上)	5月9日	9:00	スポーツセンター	☎338-4345 藤枝
2 テニス(小学生)	4月25日	9:00	スポーツセンター	☎371-6936 中塚
3 卓球(小学生以上)	4月4日	9:00	国分小学校	☎370-3712 大島
4 卓球(小学生以上)	4月11日	10:00	福栄小学校	☎396-9441 松木
5 陸上競技(小学校5年生以上)	5月9日	9:00	スポーツセンター	☎090-8118-8113 永田
6 ハンドボール(小・中学生)	4月25日	9:00	大洲中学校	☎378-5783 前嶋
7 バasketボール(小学生)	4月11日	9:00	富貴島小学校	☎335-4755 若林
8 バasketボール(小・中学生)	4月11日	9:00	大和田小学校	☎393-1030 木村
9 インディアカ(小学生以上)	4月18日	10:00	妙典小学校	☎339-6765 小鷹
10 バドミントン(小学生以上)	4月4日	13:30	幸小学校	☎357-4797 横川
11 バドミントン(年長園児以上)	4月11日	13:30	信篤小学校	☎332-5544 馬渡
12 バレーボール(小学生)	4月18日	9:00	スポーツセンター	☎358-0761 田嶋
13 バレーボール(小学生)	4月11日	9:30	行徳小学校	☎358-0761 田嶋
14 アーチERY(小学校高学年以上)	4月18日	9:30	曾谷公民館	☎090-3800-7674 板橋
15 合気道(6歳以上)	4月18日	10:00	第一中学校	☎03-3657-5604 野本
16 フェンシング(小学生以上)	4月5日	10:00	市川小学校	☎371-6779 相田
17 剣道(小学生以上)	4月18日	9:30	スポーツセンター	☎357-7653 高橋
18 弓道(小学校高学年以上)	4月11日	10:00	曾谷公民館	☎338-7878 広沢
19 ラグビーフットボール(3歳以上)	5月16日	9:00	北方多目的運動広場、他	☎090-2457-3021 宗像
20 ソフトボール(小学生以上)	4月4日	9:00	原木ソフトボール場	☎328-7400 豊増
21 ソフトバレーボール、他(小学生以上)	4月18日	10:00	大洲小学校	☎324-5565 川島 ☎377-4938 谷津
22 バドミントン、他(小学生以上)	5月9日	9:30	柏井小学校	☎339-2754 山田
23 ユニホッケー、他(小学生以上)	4月11日	10:00	若宮小学校	☎338-5405 湯浅
24 グラウンドゴルフ(小学生以上)	4月11日	9:00	鬼高小学校	☎378-0098 奥田
25 グラウンドゴルフ、他(小学生以上)	4月18日	10:00	二俣小学校	☎378-6054 千葉
26 ループテニス、他(小学生以上)	4月25日	10:00	新浜小学校	☎396-9045 大高

※日程などが変更になる場合がありますので、詳しくはお問い合わせください。

## 定額給付金は4月15日(水)から受け付け、5月15日(金)から給付開始!

市では、定額給付金の申請に関する照会は郵送で行い、電話を掛けることは一切ありません。また、ATMの操作や、給付のための手数料の振り込みを求めるとは絶対にありません。定額給付金について不審な電話が掛かってきたら、警察に通報してください。

市川市から給付する方  
平成21年2月1日現在在住  
国民基本台帳及び外国人登録  
原票に記載されている方

希望の口座へ振り込み  
市では、定額給付金申請手続きの受け付けを4月15日(水)から始める予定です。給付金は、希望する金融機関の口座に振り込みます。ただし、申請書類の確認作業などに最短で1カ月ほど要するため、5月15日(金)から順次、振り込む予定です。

給付金額  
1人当たり1万2000円  
※18歳以下(平成2年2月2日以降生まれ)の方と65歳以上(昭和19年2月2日以前生まれ)の方は1人当たり2万円

問い合わせ  
☎334-0100  
定額給付金担当室  
◎問い合わせが集中して、電話が掛かりにくい場合があります。ご了承ください。

申請書類は、平成21年2月1日現在での世帯主へ、4月13日(月)ごろに発送します。申請書類に手続きなどを案内するチラシを同封しますので、申請前に必ずお読みください。なお、手続き方法などは、広報いちかわ4月11日号でもお知らせします。