

たくなったら

1面で紹介したウォーキングをすでに始めている方も、まだこれからの方も、もっと体を動かしたくなったら、スポーツイベントに参加しませんか。今、人気のラグビーが体験できるイベントや、親子で遊べる健康教室、本格的な競技種目などが盛りだくさんです。

☎373-3112スポーツ課



自分の体力に合ったコースを選べる

下総・江戸川ツデーマーチ

春の陽気の中、市内を中心とした名所・旧跡を歩いてみませんか。6キロメートルの「水と緑の回廊コース」から、33キロメートルの「大町自然観察園コース」まで、全8コースから選べます。詳しくは市内体育館、公民館などで配布するパンフレットをご覧ください。

日 4月9日(土)、10日(日)

参加費 2日間、市内在住・在勤・在学の方700円(当日1,000円)、それ以外の方1,500円(当日2,000円) ※1日のみの参加可、金額は同額。中学生以下無料。

※小学生以下は保護者同伴。障害者は介助者の同行が必要、介助者は1人まで無料。

申 4月8日(金)までに参加登録申込用紙を書き、郵便局で払い込み。 ※3月18日(金)までの申し込みで大会誌に名前掲載。(当日参加も可)

問 ☎043-255-0141 NPO法人千葉県ウォーキング協会

▼毎年多くの人でにぎわうスタート地点



競技性も楽しむ

市民スポーツ教室

小学生を中心とした週末に行われるスポーツ教室です。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。

¥ 種目により保険、用具などの実費負担あり

※ 種目により年齢制限があります。 ※ テニスの申し込みは市川市テニス協会のWebサイトをご覧ください。

問 各問い合わせ先

◀練習も真剣そのもの



▼仲間と一緒に切磋琢磨



種目	対象	日時	会場	問い合わせ・申し込み
1 ソフトテニス	小学生以上	4月23日(土) 午前9時から	スポーツセンター	☎338-4345藤枝
2 テニス(※)	小学生	4月16日(土) 午前9時から	スポーツセンター	☎334-0574西村
3 卓球	小学生以上	5月 7日(土) 午前9時から	国分小学校	☎090-8744-4699小泉
4 陸上競技	小学5年生～高校生	4月30日(土) 午前9時から	スポーツセンター	☎090-8118-8113永田
5 ハンドボール	小学生	4月 3日(日) 午後0時30分から	昭和学院中学校・高校(東菅野2-17-1)	☎090-3696-5490西谷
6 バスケットボール	小学生以上	4月16日(土) 午前9時から	富貴島小学校	☎335-0812梅崎
7 バスケットボール	小・中学生	4月 9日(土) 午前9時から	大和田小学校	☎393-1030木村
8 インディアカ	小学生以上	4月16日(土) 午前10時から	妙典小学校	☎339-6765小鷹
9 バドミントン	小学生以上	4月 2日(土) 午後1時30分から	幸小学校	☎080-3252-0465横川
10 バドミントン	年長園児以上※園児は要保護者同伴。	4月 9日(土) 午後1時30分から	信篤小学校	☎090-7185-0115馬渡
11 バレーボール	小・中学生	5月21日(土) 午前9時から	スポーツセンター	☎090-2541-0709田嶋
12 バレーボール	小・中学生	4月23日(土) 午前9時から	行徳小学校	☎090-2541-0709田嶋
13 アーチェリー	小学生高学年以上(身長130cm以上)	4月16日(土) 午前9時30分から	曾谷公民館	☎090-3800-7674板橋
14 合気道	6歳以上	4月16日(土) 午前10時から	第一中学校	☎03-3657-5604野本
15 フェンシング	小学生以上	4月10日(日) 午前10時から	市川小学校	☎371-6779相田
16 剣道	小学生(防具着用者)	4月16日(土) 午後1時30分から	スポーツセンター	☎090-8700-4288高好
17 弓道	小学4年生以上	4月 9日(土) 午前10時から	曾谷公民館	☎335-5675福場
18 ラグビーフットボール	3歳～15歳	5月21日(土) 午前9時から	北方多目的運動広場・スポーツセンター	☎090-1039-6930大口
19 ソフトボール	小学4年生以上	4月 2日(土) 午前9時から	原木公園	☎090-6705-6158豊増

家具修理 & リフォーム

確かな技術で「買いたくない、直して使いたい」にお応えいたします!

家具の無料相談室 お気軽にお問い合わせ下さい

- 見積り無料**
- ソファ張替え
 - 家具の塗り替え
 - 家具の高さつめ
 - 家具部品取替え
 - イス張替え
 - 家具の改造
 - 家具の幅つめ
 - 桐タンス再生

家具製造販売・修理・リフォーム 木曜定休
〒272-0801 市川市大町124-3

赤羽根家具
TEL 047-337-8640

不登校を経験した人たちのための高校です

入学試験は面接だけ
その人の人柄を見て判断してくれます

たちはな **橘 学院高等部**
入学についてご相談したい方はご連絡ください
電話:047-324-2889

〒272-0021 市川市八幡 3-3-2 J 403
グランドターミナルタワー本八幡
JR本八幡駅・京成八幡駅・都営本八幡駅 徒歩1分

こんなお困りごとは!!

- 草取り
- 植木の手入れ
- 屋内外の清掃
- 事務・パソコン入力等
- 毛筆の宛名書き などなど

公益社団法人 **市川市シルバー人材センター**
へご相談ください

市川市平田 1-20-17
☎047-326-7000

難解な雨漏りを一発解決

雨漏り検査!

特殊検査液で漏水原因をピンポイント解明

修繕費の無駄はカット

壁、天井のしみを見つけたらまず、こー報下さい!!

tel 03-5875-6633

信頼と実績の株式会社サーベイ

見積り無料 検査・修繕 〒124-0006 東京都葛飾区堀切 2-60-9

広告

もっと体を動かしたスポーツイベントへ



今が旬のラグビーを体験する

ラグビーフェスティバル

With クボタスピアーズ・NTTコミュニケーションズシャイニングアークス

日本ラグビートップリーグに所属し、市にゆかりのあるクボタスピアーズとNTTコミュニケーションズシャイニングアークスによるラグビー体験や、タグラグビー教室・大会を行います。あわせて、バレーボール、バドミントンや、近隣大学の学生などによる歯磨き、栄養指導も行います。

- 日 3月27日(日) 午前10時(受け付けは午前9時から)~午後1時
- 場 スポーツセンター
- 物 飲み物、弁当、運動着、運動靴、上履き
- 問 ☎373-3112スポーツ課



初めての人も見たことがある人も、キック、パスやタックルなどを体験していただくとラグビーってどんなものか分かると思います。



私たちも、たくさんの人と触れ合うのが楽しみです。

クボタスピアーズ 石倉監督



楽しんで健康づくり

ISG国府台 春の健康教室(4~7月)

体操器具遊びを取り入れた親子プレスクールや筋トレ・ストレッチなどがたくさんあります。家族や仲間と、コミュニケーションしながら運動を楽しみませんか。

▼跳び箱もお母さんが一緒なら大丈夫



場 スポーツセンター

申往復はがき(1人1枚)に、必要事項(6面上段参照、親子プレスクールは保護者・幼児共に記入)、参加希望教室(教室コードと教室名を第3希望まで)、生年月日を書き、2月27日(土)必着でISG国府台(〒272-0827国府台1-6-4)、国府台市民体育館及びISG国府台クラブハウスにある申請書も可(返信はがき必須)

※ハガキでの申し込みは、1人1教室のみ当選。応募者多数の場合3月1日(火)に抽選、教室に余裕がある場合は3月7日(月)午前9時から先着で電話予約(電話予約は複数教室・複数人数も可)

問 ☎371-7800ISG国府台

教室コード	教室名	定員	開催期日	時間	参加費など
月1	脳トレ 筋トレ 錆びない体づくり	30人	月曜日 全10回	11:00~11:50	5,000円(10回)
火1	親子プレスクール 1歳児クラス	35組	火曜日 全12回	11:00~11:50	6,000円(12回)
火2	親子プレスクール 2歳児クラス	25組		12:00~12:50	
水1	始めよう! エアロビクス	60人	毎週水曜日 全16回	9:30~10:20	5,600円(16回)
水2	楽しもう! エアロビクス	60人		10:30~11:20	5,600円(16回)
水3	ハタヨガで 元気 長生き(75分)	60人		11:30~12:45	8,000円(75分16回)
水4	フィジカルストレッチ	50人		11:00~11:50	5,600円(16回)
水5	心も体もすっきり リズム体操	50人		12:00~12:50	5,600円(16回)
木1	さわやか シルバー体操	50人	毎週木曜日 全16回	9:00~9:50	5,600円(16回)
木2	はつらつ シルバー体操	50人		10:00~10:50	
木3	笑顔で筋活 1日3分	30人	第1・3木曜日 全6回	13:00~13:50	3,000円(6回)
木4	ポールウォークで -10歳	30人	毎週木曜日 全14回	14:00~15:15	7,000円(75分14回) (ポールレンタル代 1回100円)
土1	楽しく筋トレ バランスUP	50人	毎週土曜日 全15回	9:15~10:05	5,200円(15回)
土2	らくらく 有酸素運動	60人		10:15~11:05	5,200円(15回)
土3	入門 誰でもできるハタヨガ(75分)	50人		11:15~12:30	7,500円(75分15回)