



## 秋のフィットネスプログラム 参加者募集

1回1,000円で有料体験(事前予約制)もできます。気軽に試してみませんか。  
最低開講人数を下回った場合は中止となる場合があります。詳しくは市公式Webサイトで確認してください。

📅8月2日(金)～11月30日(土)①50分コース②75分コース

📍国府台市民体育館、他

💰案内はがきを持参の上、7月18日(木)～31日(水)の各日午後1時まで ISG国府台事務所に納付

📄はがき(1人1枚1教室のみ)に、申し込み事項(6面上段参照)、生年月日(西暦)と参加希望教室(教室コードと教室名)を書き、7月13日(土)必着で ISG国府台(〒272-0827国府台1-6-4)。応募者多数の場合は抽選。複数教室の申し込み可。

🕒午前10時～午後1時に ☎371-7800同団体

(スポーツ推進課)

教室コード	教室名	開催期日	時間	参加費など
日1	バランスボールで体幹UP	日曜日全15回	① 9:20	10,500円
火1	ルーシーダットン	毎週火曜日全15回	①10:20	9,000円
水1	楽しもうエアロビクス	毎週水曜日全15回	① 9:20	9,000円
水2	らくらくエアロビクス		①10:20	9,000円
水3	ハタヨガで 元気長生き		②11:20	12,000円
水4	少人数制 ヨガ & 気功①②	毎週水曜日全7回	② 9:45	8,000円
水5	ストレッチでからだメンテ	毎週水曜日全15回	①11:30	9,000円
水6	ジョグから始める健康ライフ	水曜日全8回	① 9:45	8,500円
木1	からだ リカバリー	毎週木曜日全15回	① 9:20	9,000円
木2	からだ リメイク		①10:20	9,000円
木3	笑顔で筋活 1日3分		①13:45	9,000円
木4	ノルディックウォークで-10歳		②14:45	12,000円
木5	歪み矯正60分トレーニング		19:30	12,000円
金1	ゆがみ矯正トレーニング	毎週金曜日全15回	① 9:20	9,000円
金2	からだ燃焼エアロビクス		①10:20	9,000円
土1	リズムに合わせて楽しく筋トレ	毎週土曜日全15回	① 9:20	9,000円
土2	リズムに合わせて楽しく筋トレ		①10:20	9,000円
土3	入門 ハタヨガ		②11:20	9,600円



## メディアパーク市川は30周年を迎えます

中央図書館のあるメディアパーク市川は、市民のみなさんに支えられて11月に30周年を迎えます。そこで、10月から11月にかけて記念イベントを順次開催します。詳しくは市公式Webサイトで確認してください。なお、市民提案の「図書館推し活企画」も引き続き募集中です。

### 11月2日(土)「いちかわのほほん古本市」開催 飲食などの出店者募集中

ゆるやかに古本を販売するフリーマーケットや好きな本を語り合う「推し本語り」などを行います。詳しくは右記2次元コードで確認してください。

📍☎320-3346中央図書館



## 「いちかわかるた」販売中



動植物園の動物が絵札に登場し、楽しみながら本市の魅力を知らることができる「いちかわかるた」を販売しています。なお、市内在住で市外に通学している小学4年生(令和6年度)には無料で配布します(1人1部)。市内の小学3年生には今秋配布予定です。

### ●販売

📍文化芸術課、☎総務課、動植物園、文学ミュージアム、道の駅いちかわ

💰800円

### ●小学4年生無料配布

📍文化芸術課、☎総務課

📄住所、年齢、(差し支えがなければ)通学先がわかるもの

📍☎712-8557文化芸術課



## I★TOPICS アイ・トピックス

市公式SNSに掲載した  
市内の話題・出来事をお届けします。



みんなで環境を守ろう

6/7



地元の小中学生が描いた環境美化推進の作品を信篤公民館の外壁に展示しました。

## 市川手見奈文学賞 作品募集



文芸風土豊かな「市川」を詠んだ短歌・俳句・川柳・詩を全国から募集します。

**応募規定** 短歌・俳句・川柳・詩の4部門、1部門につき1人5点まで

**募集テーマ** 一般の部=2024年市川を詠む、子どもの部=自由題

**応募用紙** 下記2次元コード、または専用応募用紙(市内公共施設で配布)、郵便はがき、はがき大の用紙に執筆(はがき1枚につき作品1点)。詩部門は400字詰原稿用紙3枚以内に楷書・縦書き(ワープロ・パソコン可)

📄右記2次元コードまたは応募用紙に申し込み事項(6面上段参照)、部門、学生は学校名・学年、ペンネーム(一般の部の希望者のみ)を書き、9月16日(祝)まで(消印有効)に文学ミュージアム(〒272-0015鬼高1-1-4)。文学ミュージアム、東山魁夷記念館、全日警ホール、芳澤ガーデンギャラリーに設置している文芸ポストまたは応募箱への投函も可。

📍☎320-3334文学ミュージアム



## ピース デイ in いちかわ

核兵器廃絶平和都市宣言40周年を記念し、「サヘル・ローズ氏」による講演「平和を次世代につなげるために」、アニメ映画「この世界の片隅に」の上映を行います。また、広島・長崎の原爆の実相や現在の核兵器の状況などの説明パネルを展示します。

📅8月12日(休)午後1時～4時40分。パネル展示=8月3日(土)～15日(木)

📍メディアパーク市川 グリーンスタジオ

👤市内在住・在勤・在学の方、180人程度

📄7月31日(水)までに右記2次元コードで申し込み(当日受付も可)

📍☎712-8643総務課



▲サヘル・ローズ氏

