



市制施行50周年を記念し、本市の名誉市民である宮崎駿氏(スタジオジブリ)に描いていただいた市のイメージキャラクターです。



ホームページ <http://www.city.koganei.lg.jp/>
モバイル(携帯電話)版 <http://www.city.koganei.lg.jp/m/index.html>

毎月1・15日発行

世帯と人口	28.5.1 現在	◆お知らせ	◆福祉のひろば	◆健康ガイド	◆催し
	世帯数 58,602(303増) 男 58,768(189増) 人口 118,711(365増) 女 59,943(176増) ※ 世帯数および人口は、住民基本台帳によるものであり、外国人住民の方を含みます。()内は前月比				

5月25日(水) 午前0時~午後9時 住民総参加型イベント 小金井チャレンジデー2016を実施

体を動かして健康づくりをしませんか

市では、市民一人ひとりの体力や環境に合わせた健康づくりを全市的に展開する取り組みとして、チャレンジデーに参加します。この参加を機会に、市民のスポーツの習慣化やスポーツ人口を拡大し、健康増進へとつなげていくことをめざします。詳しくはお問い合わせいただくか、市ホームページまたはちらし(生涯学習課等で配布)をご覧ください。

主催 小金井市、(公財)笹川スポーツ財団ほか
問合先 生涯学習課スポーツ振興係(市役所第二庁舎7階 ☎042-386-2462)

チャレンジデーとは

市域内で15分以上継続して何らかの運動やスポーツをした方の参加率を、人口規模が同規模の自治体と競い合う住民総参加型のスポーツイベントとして全国で一斉に開催されます。スポーツはもちろんのこと、それ以外でも15分以上継続して体を動かす運動であれば、体操や散歩なども対象となります。

また、対戦の結果、負けた方の自治体が相手の自治体の旗を庁舎のメインホールに1週間掲揚し相手の健闘を称えるユニークなルールが特徴です。今年の特戦相手は、秋田県大仙市(参加4回目)です。

参加率に応じて、金メダル、銀メダル、銅メダルが市に贈られます。

参加方法

5月25日(水) 午前0時~午後9時に小金井市内で15分以上継続した運動を行ってください。

連絡する

午後9時30分までに、集計センターへ団体・個人の別、参加人数、参加種目を電話、ファクスまたはEメールで連絡してください。(1人1回のみ)

集計センター(NPO法人黄金井倶楽部)

☎ 0800-800-7407 (フリーダイヤル)
(電話の受け付けは午前9時から)
FAX 0800-800-7409 (フリーダイヤル)
✉ koganei-challenge@jcom.zaq.ne.jp

参加者募集 5月25日(水) チャレンジデーイベント

〈カントリーラインダンス〉

とき 午後4時~6時
ところ 総合体育館
内容 足のステップだけで踊る幅広い年齢の方ができるダンスです。
定員 40人(当日先着順)
その他 室内用シューズをお持ちください。
問合先 生涯学習課スポーツ振興係(☎042-386-2462)

〈ウォーキングイベント〉

集散時間・場所 午前9時45分JR武蔵小金井駅南口コミュニティ広場(フェスティバルコート)集合~稲穂神社、浴恩館ほか~12時15分ごろJR東小金井駅南口解散(約4.9km)
申込方法 当日直接集合場所へ。
問合先 ウォーキング協会事務局(☎042-381-2200)
※ 本事業は、ウォーキング協会との共催事業です。

〈フェルデンクライス健康体操教室〉

とき 午後1時~4時
ところ 総合体育館
内容 簡単なストレッチ体操で脳を活性化させ、体のバランスを整えます。
講師 武井正子さん(順天堂大学名誉教授)
定員 30人(多数抽選)
申込 5月20日までに、ファクスまたはEメールで、住所・氏名・電話番号を明記し、NPO法人黄金井倶楽部(☎042-406-2280/FAX042-406-2290✉npo.koganei-club@jcom.home.ne.jp)へ。
※ 本事業は市の委託事業です。



セパタクロー 見学&体験会

とき 5月25日(水) 午後6時30分~8時
ところ 総合体育館大体育室
講師 寺本進さん(セパタクロー元日本代表)ほか
対象 小学生以上の方
その他 室内用シューズをお持ちください。
申込方法 当日直接会場へ。
問合先 生涯学習課スポーツ振興係(☎042-386-2462)

セパタクローとは?

足で行うバレーボールのようなスポーツ。使うコートの大きさやネットの高さは、バドミントンと同じです。サッカーのオーバーヘッドキックのような華麗な技が魅力です。





小金井市観光大使・セパタクロー元日本代表 寺本進さん