



## テニス協会主催イベント 参加者募集

### 秋季テニス教室

初心者・中級者向けの教室です。

■日時 (全5回、土曜日)

9月5日～10月3日 午後7時～9時

※初回は午後6時45分開始です。

■場所 国分寺運動公園テニスコート

■対象者

市内に在住在勤・在学の高校生以上の方

■参加費 4,000円 (初回徴収)

■申込期間 8月10日(月・祝)～9月3日(木)

### 秋季レディーステニス大会

■日時 9月4日(金) 午前9時集合

※雨天時は翌週に順延します。

■場所 大松山運動公園テニスコート

■参加資格 市内で活動されている方

■参加費 2,500円 (当日徴収)

■申込期間

8月10日(月・祝)～28日(金) 午後5時

※キャンセルはできません。

※組み合わせ表は当日発表します。

### 共通事項

#### ■申込方法

■窓口 申込用紙をスポーツ交流館、国分寺B&G海洋センター、南河内体育センターのいずれかに提出

■電子メール 氏名、所属、住所または勤務先、電話番号、テニス歴、年代(○歳代)を記載して送信  
※メールは、受付完了後、返信メールを送ります。

#### ■申し込み・問い合わせ先

市テニス協会

井上 (秋季テニス教室)

☎090(1467)0265

大垣 (秋季レディーステニス大会)

☎090(2745)5886

✉info@shimotsuketennis.com

🌐http://shimotsuketennis.com



## 元気ワイワイ南河内からのお知らせ

### 体力・運動能力調査

国民の体力・運動能力の調査です。皆さまのご参加をお待ちしています。

■日時 9月26日(土)

午前9時～正午 (11時30分受付終了)

■場所 南河内体育センター

■対象者 市内在住の満20歳～79歳 (4月1日時点)の方

※体力に自信のない方、医師から運動を止められている方のご遠慮願います。

※当日行う日常生活活動テストの結果によっては体力・運動能力調査を受けられない場合もあります。

■持ち物

運動着、体育館シューズ、飲み物など

■調査項目

#### 成年 (20歳～64歳)

握力・上体起こし・長座前屈・反復横とび・20mシャトルラン・立ち幅跳び

#### 高齢者 (65歳～79歳)

握力・上体起こし・長座前屈・開眼片足立ち・10m障害物歩行・6分間歩行

■申込方法 電話

■申込開始日 9月1日(火)

※会場での当日申し込みも可能です。

### 体幹トレーニング教室

すべての運動は正しいフォームで行わないと上達しません。特に身体の軸を知ることが大切です。運動や日常生活をより良くするために、体幹を鍛えてみませんか。

■日時 (全3回、土曜日)

9月5日～19日 午前11時～正午

■場所 南河内体育センター

■対象者 小学生以上の方

■定員 各回40名

■持ち物 体育館シューズ、タオル、飲み物

■参加費 100円 (保険料として当日徴収)

■申込方法 窓口

■申込開始日 8月3日(月)

#### ■申し込み・問い合わせ先

元気ワイワイ南河内 (南河内体育センター内)

☎(48)5401

(平日の午前9時～午後5時)

