



### 会員募集

#### 社交ダンス

毎週14:00~16:00市民総合体育館。運動不足解消や心身のリフレッシュに。無料体験レッスンあり。初心者歓迎。動きやすい服装。3,000円。1,000円。サンライズ。090-4931-8468小杉

#### バウンドテニス

毎週・日8:45~11:25市民総合体育館。50~80歳代の会員が活動中。経験がなくてもプレー可能。シューズ1,000円(3カ月ごとに徴収)。090-4931-8468小杉

#### ストレッチ

毎週10:00~12:00西河原公民館。健康、美容のための運動。親切、ていねいな指導。見学自由。2,500円。1,000円。070-3112-4422服部

#### リラクゼーションバレエ

毎週19:00~21:30西河原公民館。バレエを基礎とし、マットやバーを使ったストレッチ体操。3,200円。800円。080-4463-9004池端

#### 古武術を生かした運動

毎週3日10:00~11:30上和泉地域センター。古武術をヒントに、生活に生かせる体の使い方を学ぶ。動きやすい服装、飲み物。先着10人。500円。090-2468-0976野口

#### フランス語雑誌輪読

毎月3回13:00~14:30西河原公民館ほか。フランス語雑誌や短編小説を分担して読む。会員の旅行報告会もあり。見学自由。辞書、資料。フランス語を習ったことのある人。2人。500円。outlook.com小林

#### 囲碁

毎月~日13:00~17:00あいとぴあセンター。級位者の入会歓迎。丁寧な指導。60歳以上の。3,000円。1,000円。080-5644-1434井上

#### 剣道

毎週・日18:30~20:00緑野小学校、狛江第一中学校、市民総合体育館ほか。初めての人も基

本から指導。小学生の防具は貸し出し。相談。小学生以上。1,000円。事前。090-2468-0976野口



#### ジャズ

毎週2・4日14:00~16:00南部地域センター。英語が話せなくても、楽譜が読めなくてもジャズを歌う。3,000円。080-5094-9190Mkankanvo919@gmail.com米田

#### 麻雀

上和泉地域センター①毎月13:00~17:00。初心者講座。上手になりたい人、初中級講座。1回200円。②毎月13:00~17:00。大会形式でゲームを行う。500円。各1,000円。090-4413-8951中山

#### 卓球

毎週9:00~11:15上和泉地域センター。体験、初心者歓迎。2,000円。2,000円。055xigom@dream.jp熊田

#### ゴルフ

年6回近くのゴルフ場。女性の会。ゴルフ用具。2,000円。5,000円。事前。090-9311-4195上村



#### 龍舞フェスタ

4日 13:00~15:30エコルマホール。琉球舞踊、空手、物産展など。500円。2024。090-1651-6312FAX3489-2279Mgoyagoya.2024.11.4@gmail.com宇夫方

#### リウマチ友の会

7日13:30~15:30調布市総合福祉センター。リウマチについての勉強会と会員相互の親睦。飲み物。リウマチ患者、家族。200円。調布・狛江リウマチ友の会。FAX3488-7355加古

#### 狛江フィルハーモニー第52回定期演奏会

10日14:00~多摩市民館。ド

ボルザーク交響曲第8番ほか。指揮：小林雄太。コンサートマスター：加藤由佳。チケット代1,000円、中学生以下500円。070-3867-9651



#### 第64回狛江市菊花展示会

10日~17日9:00~16:00市役所。無償。090-4758-5322鬼塚

#### バードウォッチング

17日9:00~13:00。和泉多摩川駅前集合(雨天中止)。登戸側に渡って観察。和泉多摩川駅前解散。双眼鏡(無くても可)、筆記用具、昼食。200円。080-2094-8822由井

#### 中国語学習会(初級・中級)

17日10:30~16:00上和泉地域センター。中国語発音、基礎会話、文法。社会人。先着8人。無償。2日。090-6487-5278Mzwong21@outlook.jp王

#### 第26回水曜美術会 作品展

20日~25日10:00(初日14:00)~17:00(最終日16:00)泉の森会館。水彩画・油彩画ほか20数点展示。無償。IMF。5497-5444平岡

#### 西丹沢・県民の森紅葉ハイク

22日5:30~17:30。狛江駅改札口前集合。晩秋の紅葉を訪ねて歩く。ハイキングができる服装と装備。約9.3km(約4時間)歩ける人。先着15人。500円。締切10日。03430-0711Mwaraji\_no\_kai@yahoo.co.jp大友

#### 森呼吸体験朗読会

22日10:00~12:00泉の森会館。声を出して、森の中で深呼吸するような気持ちいい時間を。筆記用具、飲み物。先着6人。1,000円。事前。090-1211-6236Mizukohana@gmail.com泉田

#### 金曜おはなし会

22日10:30~11:15よしこさん家。おおかみの絵本を持ちより、あなたも読み手参加のお話会。先着10人。無償。090-6487-5278Mzwong21@outlook.jp王

#### いずみフォトサロン23回目の写真展

24日~30日10:00(初日12:00)~17:00(最終日16:00)西河原公民館。会員16人と講師が撮った風景・花・スナップなど半切カラー写真中心に33

点を展示。無償。いずみフォトサロン。090-6509-1058FAX5438-3867Myn001@ezweb.ne.jp仲村

#### こまえ楽市

24日10:00~15:00えきまえ広場。フリーマーケットと業者出店による市。フリーマーケット出店1,100円。先着順。締切8日。05438-8805FAX5438-4331Mkomaeraku1@gmail.com坂本

#### しゃべりば with SORANA

30日13:00~15:00岩戸児童センター。発達に気になる子どものいる保護者のおしゃべり会。子どもの年齢や障がい等の診断の有無は不問。締切28日。無償。comarchMnogawa@comarch.tokyo梶川

#### 狛江市卓球ダブルス大会

12月8日9:30~19:00市民総合体育館。種目=ミックスダブルス、同125歳以上の部、同145歳以上の部。市内在住・在勤・在学者及び連盟登録者。1組2000円。抽選。締切13日。NPO法人狛江市スポーツ協会。3480-6211M狛江市卓球連盟。3489-4559FAX3489-7783秋元



#### おもいをカタチに

学ぼう@こまえくぼ市民向け講座。こまえくぼ1234が市民、市民活動団体を対象に主催、共催する事業。【ここがポイント やりたいことをカタチにする術】30日午前10時~正午防災センター3階。①実践事例から学ぶ~助成金活用術、講師：吉田真也さん(東京ボランティア・市民活動センター)②活動立ち上げ秘話を

ここに掲載している情報についてはこまえくぼ1234へお問い合わせください。

きいてみよう!講師：今西千晶さん(わたしたちはここにいるよプロジェクト)。定員：25人(事前申込制)



#### ボランティア体験イベント

ボランティア活動の入口として参加できるプログラム。【おりがみボラ】6日・12月4日午後2時~3時30分こまえ正吉苑二番館いちようホール。折り紙を習ったり、教え合ったりする。習った折り紙を地域

で教えるボランティア活動にも生かしている。



#### 切手ボラ

25日午後1時~2時30分あいとぴあ3階ボランティア室。集められた使用済み切手の整理を行う。ハサミを使って古切手を整えたり、仕分けをするなど簡単な作業をするボランティア活動。

#### 狛江市市民活動支援センター(こまえくぼ1234)

〒201-8585狛江市和泉本町1-1-5狛江市役所5階 ☎5761-5556 FAX5761-5033 Minfo@vc.komae.org 開館時間=午前9時~午後5時 休館日=土・日曜日、祝日、年末年始

ホームページはこちら

