

ブラインドマラソン伴走者養成研修会

日12月12日(土)午前9時30分～午後0時30分
受午前9時15分から
所市民総合体育館
定先着30人（要予約）
内ブラインドマラソン（視覚障がい者）ランナーの伴走を学びたい方の教室です。ランニングの基本を学びたい視覚障がい者の方も参加できます。
師高橋勇市さん（アテネパラリンピック金メダリスト）、他
持室内用運動靴、動きやすい服装、タオル、飲み物等
申**問**11月26日(木)までに、NPO法人日本ブラインドマラソン協会ホームページ内の専用フォームでNPO法人日本ブラインドマラソン協会☎03-3814-3229へ。

肝臓病教室

今日から役立つ！ あなたと家族のための ウイルス性肝炎講座

日11月9日(月)午後2時30分～3時30分
所武蔵野赤十字病院またはオンライン
定先着100人（要予約・オンライン定員なし）
内ウイルス性肝炎の基礎知識や日常生活で気をつけること等
師高田ひとみ（武蔵野赤十字病院医師）
申肝疾患相談センターホームページで。
問武蔵野赤十字病院肝疾患相談センター☎0422-32-3135（土・日曜日、祝日を除く午前9時30分～午後4時）



肝疾患相談
センターHP

福祉カレッジ2026 ステップアップ講座

▽講座

日12月5日(土)・12日(土)、令和9年1月9日(土)・23日(土)、2月13日(土)、3月6日(土)（予備日あり）
時午前9時30分～11時30分（12月5日(土)、令和9年3月6日(土)は正午まで）
※4回以上の受講が修了条件
▽フィールドワーク
日2月中に1回（申し込み後に参加したいプログラムを選択）
各回**所**あいとぴあセンター、他
対市内在住または在勤の方
定先着10人（要予約）
内高齢福祉分野の多彩な講師（専門家や地域活動者）による講義、意見交換や今後の地域活動の提案
料¥1,000円（参加費）
問**申**12月2日(木)までに、専用フォームまたは電話で狛江市社会福祉協議会☎03-3488-0313へ。



狛江市社会
福祉協議会
HP

専修大学の先生と行く！

おとなの知的好奇心ウォーキング

日11月9日(月)午前8時50分～午後0時40分
受午前8時40分から
集合狛江市役所市民ひろば
行き先専修大学蒼翼の間、生田緑地（バスで往復移動。現地解散はできません）
対おおむね60歳以上で市内在住の方
定先着30人（要予約）
内専修大学でミニ講義の後、生田緑地を1時間程度ウォーキング（軽登山）します。
※雨天時は、専修大学内での講義と演習となります。
師吉田清司さん、佐竹弘靖さん、富川理充さん、齋藤実さん（専修大学教授）
持タオル、飲み物、動きやすい服装・靴、手がふさがらないバッグまたはリュック
申**問**10月21日(水)正午から11月4日(水)までに、専用フォームまたは電話で文化スポーツ振興課へ。



専用フォーム



写真で振り返る 昭和・平成のひとコマ Vol.6

狛江市民センターは、昭和52（1977）年11月にオープンし、中央公民館と中央図書館が開設されました。オープンを記念して第1回狛江市民まつりが盛大に行われました。なお、当時の狛江市役所は旧庁舎で業務が行われていました。
その後、狛江市民センターは令和7（2025）年11月に「こまえみらいテラス」としてリニューアルオープンしました。
このシリーズは狛江市公式Instagramでも配信しています。
問秘書広報室広報広聴担当



昭和52（1977）年
狛江市民センターオープン時



令和7（2025）年
リニューアルオープン時

秋のダブルス卓球大会

日11月29日(日)午前9時～午後6時
対**定**▽40歳以上の女子ダブルス 先着32組（要予約）
▽ミックスダブルス 先着16組（要予約）
内各ブロック（運営側で編成）内で総当たり戦
持ラケット、ゼッケン、弁当
料¥1組2,000円（当日持参）
所**問**実施要項（上和泉地域センター窓口で配布）を上和泉地域センター☎03-3489-9101へ。
※申し込み等詳細は、実施要項をご覧ください。

東京都市町村ボッチャ大会狛江予選会

日11月23日(祝)午後2時30分～5時30分
所市民総合体育館
対代表者が市内在住・在学・在勤の方で構成されたチーム
定先着10チーム（1チーム3～6人）
※上位チームは、東京都市町村ボッチャ大会（令和9年1月23日(土)に立川市泉体育館で開催。2チーム）および東京都知事杯ボッチャ大会（令和9年度開催。1チーム）への出場権を獲得できます（交通費等自己負担）。
申**問**11月6日(金)までに、専用フォームで文化スポーツ振興課へ。



専用フォーム

一中・四中地区スポレク大会

日11月3日(祝)午前9時30分～午後1時
所狛江第一中学校
対市内在住または在勤の方（未就学児は保護者同伴）
内リレー、パン食い競走、タルころがしミニゲーム、健康チェック、他
※参加賞、景品あり（袋持参）
問狛江市スポーツ協会☎03-3480-6211（土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時）

バスケットボール市民大会

日11月8日(日)・15日(日)・29日(日)
所市民総合体育館
対市内在住または在勤の方を含むチーム
料¥2,000円（1チーム）
※詳細は、狛江市スポーツ協会ホームページをご覧ください。
申**問**10月17日(土)までに、バスケットボール連盟・増田☎090-6006-3343へ。