



参加申込をされた方はお忘れなく♪

ライフケア学級

2回目《ラジオ体操をしよう》

【日時】10月10日(火)午後1時30分

【場所】玉井公民館 ホール

【講師】根岸智子先生

【持ち物】運動のできる服装と靴
水分補給用の飲物



参加者募集1

12月から始まるハッピー学級の参加者を募集します♪ 申込は公民館まで。

ハッピー学級

1回目《クリスマスコンサート》

【日時】12月5日(火)午後1時30分

【場所】玉井公民館ホール

【出演】埼玉交響楽団アンサンブル

2回目《新春落語鑑賞会》

【日時】1月11日(木)午後1時30分

【場所】玉井公民館ホール

【出演】落語長屋「おもしろ荘」

3回目《人権研修会》

【日時】2月1日(木)午後1時30分

【場所】玉井公民館ホール

【講師】市社会教育課職員

参加申込について

【定員】30名 【参加費】無料

【申込期間】11月17日(金)まで

【申込場所】玉井公民館窓口



レクリエーション大会のお知らせ

スポーツの秋を満喫しよう！皆さんのお越しをお待ちしております♪

裏面も読んでね～競技の説明があるよ～

【日時・場所】10月22日(日)

ソフトボール：玉井中学校校庭に8時集合

ポッチャ・輪投げ・ストラックアウト

：玉井中学校体育館に9時集合

【持ち物】体育館参加者は室内シューズ

【参加費】無料

【参加方法】各自治会又は公民館(電話可)へ

532-3987

当日参加も大歓迎です。

雨天の場合ソフトボールは中止です。

参加者募集2

館外研修

～江戸東京建物園・深大寺～

晩秋の深大寺を散策しよう！皆さんの参加をお待ちしております♪

【日時】11月22日(水)

午前8時20分公民館集合

【行程】東松山IC＝練馬IC＝江戸東京建物園(小金井市)＝深大寺(昼食・自由散策)＝調布IC＝東松山IC

【参加費】4,000円(昼食費含)

【定員】36名

【申込場所】玉井公民館窓口

参加費を添えて申込ください。

【申込期間】10月24日(火)

午前8時30分から

1人の方がお友達1名まで申込できます。

定員になり次第受付終了です。

キャンセル待ちを5名まで受付ます。

地域の方を優先させていただきます。



参加者募集3

～秋季グラウンドゴルフ大会～

別府沼公園で体を動かそう！皆さんの参加をお待ちしております♪

【日時】11月4日(土)

午前8時20分集合

【場所】別府沼公園 芝生広場(北側)

雨天中止です。

【参加費】無料

【申込期限】10月20日(金)まで

【申込場所】玉井公民館窓口

参加者の氏名、住所、開催日当日の年齢を確認の上、申込ください。

公民館からお知らせ

～公民館階段手すりが新しくなりました～

持ちやすい手すりにしてもらいたいとの要望が多かった階段手すりが、新しくなりました。設置位置も低くなり、安心してご利用いただけます。

☆☆会員募集のお知らせ☆☆

「民謡」に興味のある方、サークルができたなら参加してみたいと思う方、玉井公民館までご連絡ください。お待ちしております♪

電話：532-3987(玉井公民館)



10/22(日) レクリーション大会

体育館競技の簡単な説明



ボッチャ

どれだけボールを的に近づけることができるかを競う競技です。
地上のカーリングとも呼ばれています。

人数 : 団体戦 3 × 3 ペア戦 2 × 2 個人戦
道具 : 白ボール 1 個 赤ボール 6 個 青ボール 6 個

先行、後攻を決め、的となる白ボールを先行がコートに投げ入れます。
白ボールを投げた選手から自分のカラーボールを投げます。
相手チームがカラーボールを投げ、次からは白ボールより遠いところの
カラーボールのチームが投げます。
チームがカラーボールを投げ終わった時点で 1 エンド終了です。
団体戦は 6 エンド、ペア戦個人戦は 4 エンド行います。

相手のボールに当てたり、白ボールに当てて的を動かすこともできます。
白ボールに近いところに何個自分のカラーボールがあるかで得点になります。

輪投げ

9 個の輪を連続で投げて、得点を競います。
輪投げ台から 5 m 程度離れた場所から投げます
輪が入ったところに書かれた数字が点数になります。
上記以外に縦、横、斜めに一列に並べば一列ごとに 15 点加算、すべての
棒に入れば 300 点加算となります。

リングは片手で投げること
リングを投げるときは、両足が地面に着いていること
ラインを踏んだり、超えたりしないこと

ストラックアウト

NO 1 から NO 9 までの的に向かって、ボール（今回はフリスビー）を投げ、
射抜いた的の点数で競う競技です。

12 回（今回は 10 回）投げるができます。
男性は 10 m、女性は 7 m 程度の距離から投げます。

♪ ♪ たくさんの賞品を用意してお待ちしております ♪ ♪