

2017年4月1日 発行 (VOL.164)

みんなの広場NEWS



ちょうふくん

〒182-0026 調布市小島町2-33-1 文化会館たづくり 11 階
生涯学習交流推進課 生涯学習情報コーナー TEL042-441-6155

みんなの広場NEWSでは、毎月様々なサークル、市民団体を紹介しています。今月は、「ひまわりテニスクラブ」の浅川さん、畑下さんから寄稿いただきました。

春の陽気に誘われてテニスをはじめましょう。

● テニスは生涯スポーツ

年齢や体力に関わらず誰もが楽しめるスポーツとして代表的なテニス。

特に中高年の方で、運動不足を重ねてしまうと、筋力が衰えてしまい関節痛などの原因となってしまうことがあります。そんな症状が発生する前に、自分に合ったプレイスタイルで無理のない運動ができる、テニスを始めてみましょう。



集合写真

● 余暇を充実させたいみなさまへ

テニスには仲間とコートを駆けたりボールを打ち合ったりするうち、あっという間に時間が過ぎてしまう楽しさがあります。

体をリラックスさせ、ためこんだストレスを発散するには、適度なスポーツが一番効果的！運動を行うことで、適度に疲れ、快適な睡眠をとれます。



練習の様子

また、テニスは「ボールや相手の動きを追う」→「状況を判断し、返し方を考える」→「ジャンプ、打ち返すなどして体を動かす」という流れであって、この動きが脳の活性化にとっても有効なのです。先を予測し対策を練りながら、瞬時の判断や動きを継続する、というプレー中の思考によって、頭の回転も速くなります。

～ひまわりテニスクラブのご案内～

- 【目的・目標】 テニスを通して健康促進と楽しい仲間作り
- 【活動内容】 主に市民コート（多摩川、深大寺）でダブルスの試合形式を行っています。
- 【入会資格】 当クラブの目的にご賛同いただける方、何時でも入会できます。市民コート利用のため、調布スポーツカードを登録出来る人
- 【年会費等】 2,000円（毎年12月1日～11月30日）参加費用は参加人数で均等に分担します。
- 【活動日】 火曜日 深大寺市民コート 木曜日 多摩川市民コート
- 【活動時間】 12時～16時（抽選結果次第で2時間もあります）
- 【申込先】 生涯学習情報コーナーまで（042-441-6155）



参加をお待ちしています。

ちょうふ地域コミュニティサイト 「ちょみっと」 がスタートします

多様化する市民活動やライフスタイルに合った情報を発信するため、「さがす見つかるシステム」を再構築し、平成29年4月3日に新たに「ちょうふ地域コミュニティサイト」がスタートします。

今まで、「さがす見つかるシステム」では、調布市ホームページをはじめ、市内関連サイトのイベント情報を集約して発信していましたが、「ちょうふ地域コミュニティサイト」では、それらに加えて地域情報も発信していきます。また、目的や地図からも探すことができるようになり、より使いやすくなります。

現在のページは生涯学習情報専用ページ「調布市生涯学習情報コーナー」と名前を変えて、サークル・人材・施設を検索できる生涯学習専用ページとして引き続きご利用いただけます。「調布市生涯学習情報コーナー」サイトをご利用いただくとともにイベント情報を含む地域情報の検索には「ちょうふ地域コミュニティサイト」をご活用ください。

