公社ニュース ときめき 平成31(2019)年1月号 Vol.490 http://www.a-tokimeki.net/

発行／公益財団法人 足立区勤労福祉サービスセンター 毎月1日発行 発行部数33万部
編集：「公社ニュースときめき」編集室 ☎5244-7316 FAX5244-7328 tokimeki@a-tokimeki.net
〒120-0036 足立区千住仲町40-2 シティ・クレドール101号室
「公社ニュースときめき」は足立区シルバー人材センターにより区内全世帯に配布されています
配布に関するお問い合わせは、足立区シルバー人材センターまで ☎5856-6866 FAX5856-6533
※個人情報の取扱いについて ときめきに掲載されている講座・イベント等にお申し込みいただいた方の個人情報は、事業の実施に必要な範囲で利用します。

公社ニュース ときめき 2019 1月号

28年ぶり
“あだち”に大相撲がやってくる
迫力ある取組を間近で体感

大相撲足立場所実行委員会
が主催する大相撲春巡業！

興行内容

8:00	開場～公開稽古
8:00～9:00	力士握手会
11:00～	序二段・三段目・幕下取組 初切、相撲甚句、太鼓打分など
12:30～	十両土俵入り
13:00～	十両取組
13:30～	幕内・横綱土俵入り 記念セレモニー、幕内取組
15:00	弓取り式・打ち出し(終了予定)

※一部変更になる場合があります

チケット【席種・料金(税込)】

- ●タマリS席(1名)(正面・向正面) 14,000円
  記念座布団付
- ●タマリA席(1名)(東・西) 13,500円
  記念座布団付
- ●ペアマス席(2名)(正面・向正面) 24,000円
  記念座布団付
- ●アリーナイス席(1名)(正面・向正面) 9,000円
- ●車いす席(2名、うち付き添い1名) 24,000円
  敷地内駐車場付
- ●ステージペアマス席(2名)(東) 25,000円
  記念座布団付
- ●ステージイス席(1名)(東) 10,000円
- ●スタンドイスA席(1名)(2階) 6,000円
- ●スタンドイスB席(1名)(2階) 4,000円

― チケットの申し込み・問い合わせ ―

区民先行販売 絶賛受付中 予定枚数終了まで
ゼンエイ ◎検索
一般販売(ぴあ・イープラス等) 1月18日(金)から
問い合わせ ☎3538-2300(平日午前11時～午後7時)
Zen-A（ゼンエイ）

主催：大相撲足立場所実行委員会
後援：足立区・足立区教育委員会・(公財)足立区体育協会・(公財)足立区勤労福祉サービスセンター・足立成和信用金庫・ＪＡ東京スマイル

公益財団法人 足立区体育協会

☎3880-5916 ホームページはこちら➡(http://adachi-sports.or.jp/)

第71回足立区民体育大会

●ロードレース競技

日時 2月11日(月・祝)午前9時、受付 午前8時～8時30分 ※小雨・小雪決行 **対象** 在住・在勤・在学および協会登録者 **参加費** 一般・壮年1人1,000円、高校生1人600円、中学生1人500円、小学生1人400円、

●駅伝競技

日時 2月11日(月・祝)午前10時50分、受付午前9時30分～10時 ※小雨・小雪決行 **対象** 在住・在勤・在学および協会登録者 **参加費** 一般・高校生1チーム3,000円、中学生1チーム2,000円、小学生1チーム1,000円

ロード・駅伝共通事項

集合 千住新橋(高砂野球場) **コース** 荒川河川敷左岸(千住新橋を中心に上流約1.5km、下流約1km区間) **申し込み期間** 1月4日(金)～29日(火)必着 **申し込み・問い合わせ** 所定の申込用紙(ホームページからダウンロード)にてメールか郵送の場合、申込書に参加費を添えて現金書留で申し込み。事務局・辻野清 宛 〒120-0046 小台2-3-21-304 ☎090-1424-8341 HP http://adachi-rk.main.jp/ ✉entry_adachirk@yahoo.co.jp ※雨天の場合の実施可否については、当日午前6時までに足立陸協ＨＰでご確認ください。

●バドミントン競技(団体戦)

日時 2月17日(日)午前9時 **場所** 総合スポーツセンター **対象** 在住・在勤1チーム6人以上8人以内 **参加費** 1チーム6,000円 **締め切り** 1月27日(日) **申し込み・問い合わせ** 所定の申込用紙(ホームページからダウンロード)にて、メール申し込み。担当・宮本道雄 HP http://adachibadass.web.fc2.com/ ✉michio@rever.ne.jp

●ダンススポーツ競技

日時 2月24日(日)午前10時 **場所** 総合スポーツセンター **対象** 在住・在勤 **参加費** 1組2,000円 **締め切り** 1月26日(土) **申し込み・問い合わせ** 所定の申込用紙に、参加費の振込受領書の写しを同封し郵送。事務局・宇田川由美〒120-0001 大谷田3-10-21 ☎090-2256-8707

第72回都民体育大会足立区予選会

●剣道競技

日時 3月3日(日)午前9時40分 **場所** スイムスポーツセンター **対象** 在住・在勤・在学(高校生以上) **参加費** 1人1,500円 **締め切り** 2月9日(土)厳守 **申し込み・問い合わせ** 所定の申込用紙にて郵送。事務局・中村幸則 〒121-0073 六町3-2-20 ☎3859-5690

●テニス競技(シングルス)

日時 3月3日(日)、10日(日)、予備日:17日(日)、24日(日)午前9時 **場所** 総合スポーツセンターほか **対象・定員** 在住・在勤・在学(大学生のみ) 190人 **参加費** 1人1,500円 **申し込み期間** 1月5日(土)～14日(月・祝) **申し込み・問い合わせ** メールまたは、往復ハガキに住所・氏名・連絡先・会社名・TELを明記し郵送。事務局・青木和子 〒121-0011 中央本町3-12-1-614 ☎3848-4674 ✉entry@adachi-tennis.org

●バスケットボール競技

日時 3月17日(日)～午前9時 **場所** スイムスポーツセンターほか **対象・定員** 在住・在勤で編成され、1人以上の帯同審判員を派遣できるチーム **参加費** 1チーム5,000円 **締め切り** 2月5日(火) **申し込み・問い合わせ** 所定の申し込み用紙(ホームページからダウンロード)にてメールで申し込み。事務局・田島寛治 ☎3884-0391 HP http://adachi-basketball.tokyo/ ✉adachiku.bb@gmail.com

ジュニアスポーツ大会

●軟式野球競技

日時 4月7日(日)～7月14日(日)までの祝日・日曜日、午前9時～午後5時 **場所** 区内少年野球場ほか **対象・定員** 在住・在学の小・中学生男女85チーム **参加費** 1チーム8,000円 **申し込み期間** 1月27日(日)～2月10日(日) **申し込み・問い合わせ** 所定の申込用紙は事務局にて配布、必要事項を明記し持参。事務局・梅田6-18-22 ☎6806-3368 **その他** 監督会議:3月3日(日)午後6時30分生涯学習センター4階講堂

スポーツを通して様々な人達との出会いは日常生活を豊かにしてくれます。まずは、スポーツを楽しむことから始めてみませんか！

●ゲートボール協会

今や国外のプレーヤーの方が圧倒的に多いゲートボール、スポーツの経験や体力に関係なく誰にでもでき、年齢・性別・言葉などの違いに関係なく、すべての人が楽しめる「ユニバーサル」なスポーツです。競技時間は３０分。

１試合、平均７００歩以上歩く適度な運動量を伴うゲートボール、あなたも気分転換や体力維持、仲間づくりに始めてみませんか！

ゲートボール事務局:杠(ﾕｽﾞﾘﾊ) 加代子 ☎080-1137-0045

●ラジオ体操連盟

ラジオ体操は、元々国民の体力向上、健康保持・増進を図る目的で始まりました。

毎朝６時半、ラジオがあれば自宅でもどこでも好きな場所でできます。一日のスタートに、ラジオ体操を始めましょう！

■体操の効果を高めるポイント！
①指先までしっかりと伸ばす。
②呼吸をしながら行う。
③動かしている筋に集中して行う。

ラジオ体操連盟事務局:戸倉米子 ☎090-3315-3982

●フォークダンス連盟

子どもの頃に親しんだフォークダンス。今も年齢を問わないレクリエーションとして楽しまれています。何種類もの違う音楽・リズムに合わせて、異なる手や脚の動きを覚え、より複雑な動きへとレベルアップすることで神経系への刺激になります。知らない人同士が手を取り合ってフォークダンスを踊り、踊り終わったらいつの間にか友達になっていて、その友達の輪が広がっていきます。そんな一体感を一緒に味わってみませんか。

フォークダンス連盟事務局:村田義昭 ☎090-7186-7463

●ソフトテニス連盟

ラケットが軽く、柔らかいボールを使用するソフトテニス。ラケットを振ることや、ボールがラケットに当たった時の衝撃が少ないので体への負担が少なく、バウンドしてからの球速が遅いため、幅広い年齢層で楽しめるスポーツです。青空の下で、力いっぱいボールを打つ爽快感を味わってみませんか…。

ソフトテニス連盟事務局:仲泊兼一 ☎080-1202-5750

●バレーボール連盟

バレーボールは、球技の中で唯一ボールを落としてはいけないスポーツ。全身運動で、筋力・持久力の向上だけでなく、骨粗鬆症や生活習慣病の予防に効果が期待できます。無理せず、体力に合わせて行うことが大切です。あなたもボールをつなぐ楽しさを体験してみませんか。

バレーボール連盟事務局:柿原吟二郎 ☎090-3477-0518