

頭痛・肩こり予防の体操
毎月曜日 午後1時30分
場所: 南長崎ことぶきの家
講師: 足達盛昭氏
内容: お年寄りの方むけの
頭痛・肩こり予防の体操

申込み: 3月26日から当所
料金: 60名(先着順)

対象: 生として南長崎、長崎、日出、千早、西池袋の方
講師: 齋藤美恵子氏
申込み: 4月2日から直接
料金: 3千円(教材費含む)
定員: 50名(先着順)

対象: 区内在住の方、休日未満の18歳以上の女性
指導: 東島区水泳部
申込み: 3月29日から当館へ。
料金: 3千円(教材費含む)
定員: 80名(先着順)

対象: 区内在住の方、休日未満の18歳以上の女性
指導: 東島区水泳部
申込み: 4月2日午前9時から
料金: 3千円(教材費含む)
定員: 50名(先着順)

60歳以上の方へ

対象: 生として南長崎、長崎、日出、千早、西池袋の方
講師: 齋藤美恵子氏
申込み: 4月2日から直接
料金: 3千円(教材費含む)
定員: 50名(先着順)

対象: 区内在住の方、休日未満の18歳以上の女性
指導: 東島区水泳部
申込み: 3月29日から当館へ。
料金: 3千円(教材費含む)
定員: 80名(先着順)

対象: 区内在住の方、休日未満の18歳以上の女性
指導: 東島区水泳部
申込み: 4月2日午前9時から
料金: 3千円(教材費含む)
定員: 50名(先着順)

効果のある体操教室

対象: 生として南長崎、長崎、日出、千早、西池袋の方
講師: 齋藤美恵子氏
申込み: 4月2日から直接
料金: 3千円(教材費含む)
定員: 50名(先着順)

対象: 区内在住の方、休日未満の18歳以上の女性
指導: 東島区水泳部
申込み: 3月29日から当館へ。
料金: 3千円(教材費含む)
定員: 80名(先着順)

対象: 区内在住の方、休日未満の18歳以上の女性
指導: 東島区水泳部
申込み: 4月2日午前9時から
料金: 3千円(教材費含む)
定員: 50名(先着順)

都民体育大会豊島区代表選手権大会 (区民春季体育大会)

種目	期日	会場	内 容	参加費	連絡先
バスケットボール	4/29, 30 5/3, 5, 6	豊島区立豊島体育馆	男・女トーナメント	1チーム5,000-	983-71111 オリジンデンキ 齊木
バレー	4/1, 2, 8	豊島区立豊島体育馆	9人制男女、女子家庭婦人の部	1チーム3,000-	987-5009 バレーボール連盟前田
バドミントン	4/22	豊島区立豊島体育馆	男子A,B級ダブルス 女子ダブルス	1組500-	981-7224 バドミントン協会千葉
卓球	4/15	豊島区立豊島体育馆	一般男子、女子シニア(各シングルトーナメント)	1機目400- 1人2種目まで	985-5219 971-3219 板橋
射道	5/4/27	豊島区立豊島体育馆	中・高・個人戦 男女一組・団体戦	個人100- 団体600-	981-2674 朝日中学校今栄
柔道	5/13	千葉県立豊島体育馆	72kg、76kg、81kg、86kg、91kg、96kg、101kg、106kg、111kg、116kg、121kg、126kg、131kg、136kg、141kg、146kg、151kg、156kg、161kg、166kg、171kg、176kg、181kg、186kg、191kg、196kg、201kg、206kg、211kg、216kg、221kg、226kg、231kg、236kg、241kg、246kg、251kg、256kg、261kg、266kg、271kg、276kg、281kg、286kg、291kg、296kg、301kg、306kg、311kg、316kg、321kg、326kg、331kg、336kg、341kg、346kg、351kg、356kg、361kg、366kg、371kg、376kg、381kg、386kg、391kg、396kg、401kg、406kg、411kg、416kg、421kg、426kg、431kg、436kg、441kg、446kg、451kg、456kg、461kg、466kg、471kg、476kg、481kg、486kg、491kg、496kg、501kg、506kg、511kg、516kg、521kg、526kg、531kg、536kg、541kg、546kg、551kg、556kg、561kg、566kg、571kg、576kg、581kg、586kg、591kg、596kg、601kg、606kg、611kg、616kg、621kg、626kg、631kg、636kg、641kg、646kg、651kg、656kg、661kg、666kg、671kg、676kg、681kg、686kg、691kg、696kg、701kg、706kg、711kg、716kg、721kg、726kg、731kg、736kg、741kg、746kg、751kg、756kg、761kg、766kg、771kg、776kg、781kg、786kg、791kg、796kg、801kg、806kg、811kg、816kg、821kg、826kg、831kg、836kg、841kg、846kg、851kg、856kg、861kg、866kg、871kg、876kg、881kg、886kg、891kg、896kg、901kg、906kg、911kg、916kg、921kg、926kg、931kg、936kg、941kg、946kg、951kg、956kg、961kg、966kg、971kg、976kg、981kg、986kg、991kg、996kg、1001kg、1011kg、1016kg、1021kg、1026kg、1031kg、1036kg、1041kg、1046kg、1051kg、1056kg、1061kg、1066kg、1071kg、1076kg、1081kg、1086kg、1091kg、1096kg、1101kg、1111kg、1121kg、1126kg、1131kg、1136kg、1141kg、1146kg、1151kg、1156kg、1161kg、1166kg、1171kg、1176kg、1181kg、1186kg、1191kg、1196kg、1201kg、1206kg、1211kg、1216kg、1221kg、1226kg、1231kg、1236kg、1241kg、1246kg、1251kg、1256kg、1261kg、1266kg、1271kg、1276kg、1281kg、1286kg、1291kg、1296kg、1301kg、1306kg、1311kg、1316kg、1321kg、1326kg、1331kg、1336kg、1341kg、1346kg、1351kg、1356kg、1361kg、1366kg、1371kg、1376kg、1381kg、1386kg、1391kg、1396kg、1401kg、1406kg、1411kg、1416kg、1421kg、1426kg、1431kg、1436kg、1441kg、1446kg、1451kg、1456kg、1461kg、1466kg、1471kg、1476kg、1481kg、1486kg、1491kg、1496kg、1501kg、1506kg、1511kg、1516kg、1521kg、1526kg、1531kg、1536kg、1541kg、1546kg、1551kg、1556kg、1561kg、1566kg、1571kg、1576kg、1581kg、1586kg、1591kg、1596kg、1601kg、1606kg、1611kg、1616kg、1621kg、1626kg、1631kg、1636kg、1641kg、1646kg、1651kg、1656kg、1661kg、1666kg、1671kg、1676kg、1681kg、1686kg、1691kg、1696kg、1701kg、1706kg、1711kg、1716kg、1721kg、1726kg、1731kg、1736kg、1741kg、1746kg、1751kg、1756kg、1761kg、1766kg、1771kg、1776kg、1781kg、1786kg、1791kg、1796kg、1801kg、1806kg、1811kg、1816kg、1821kg、1826kg、1831kg、1836kg、1841kg、1846kg、1851kg、1856kg、1861kg、1866kg、1871kg、1876kg、1881kg、1886kg、1891kg、1896kg、1901kg、1906kg、1911kg、1916kg、1921kg、1926kg、1931kg、1936kg、1941kg、1946kg、1951kg、1956kg、1961kg、1966kg、1971kg、1976kg、1981kg、1986kg、1991kg、1996kg、2001kg、2006kg、2011kg、2016kg、2021kg、2026kg、2031kg、2036kg、2041kg、2046kg、2051kg、2056kg、2061kg、2066kg、2071kg、2076kg、2081kg、2086kg、2091kg、2096kg、2101kg、2106kg、2111kg、2116kg、2121kg、2126kg、2131kg、2136kg、2141kg、2146kg、2151kg、2156kg、2161kg、2166kg、2171kg、2176kg、2181kg、2186kg、2191kg、2196kg、2201kg、2206kg、2211kg、2216kg、2221kg、2226kg、2231kg、2236kg、2241kg、2246kg、2251kg、2256kg、2261kg、2266kg、2271kg、2276kg、2281kg、2286kg、2291kg、2296kg、2301kg、2306kg、2311kg、2316kg、2321kg、2326kg、2331kg、2336kg、2341kg、2346kg、2351kg、2356kg、2361kg、2366kg、2371kg、2376kg、2381kg、2386kg、2391kg、2396kg、2401kg、2406kg、2411kg、2416kg、2421kg、2426kg、2431kg、2436kg、2441kg、2446kg、2451kg、2456kg、2461kg、2466kg、2471kg、2476kg、2481kg、2486kg、2491kg、2496kg、2501kg、2506kg、2511kg、2516kg、2521kg、2526kg、2531kg、2536kg、2541kg、2546kg、2551kg、2556kg、2561kg、2566kg、2571kg、2576kg、2581kg、2586kg、2591kg、2596kg、2601kg、2606kg、2611kg、2616kg、2621kg、2626kg、2631kg、2636kg、2641kg、2646kg、2651kg、2656kg、2661kg、2666kg、2671kg、2676kg、2681kg、2686kg、2691kg、2696kg、2701kg、2706kg、2711kg、2716kg、2721kg、2726kg、2731kg、2736kg、2741kg、2746kg、2751kg、2756kg、2761kg、2766kg、2771kg、2776kg、2781kg、2786kg、2791kg、2796kg、2801kg、2806kg、2811kg、2816kg、2821kg、2826kg、2831kg、2836kg、2841kg、2846kg、2851kg、2856kg、2861kg、2866kg、2871kg、2876kg、2881kg、2886kg、2891kg、2896kg、2901kg、2906kg、2911kg、2916kg、2921kg、2926kg、2931kg、2936kg、2941kg、2946kg、2951kg、2956kg、2961kg、2966kg、2971kg、2976kg、2981kg、2986kg、2991kg、2996kg、3001kg、3006kg、3011kg、3016kg、3021kg、3026kg、3031kg、3036kg、3041kg、3046kg、3051kg、3056kg、3061kg、3066kg、3071kg、3076kg、3081kg、3086kg、3091kg、3096kg、3101kg、3106kg、3111kg、3116kg、3121kg、3126kg、3131kg、3136kg、3141kg、3146kg、3151kg、3156kg、3161kg、3166kg、3171kg、3176kg、3181kg、3186kg、3191kg、3196kg、3201kg、3206kg、3211kg、3216kg、3221kg、3226kg、3231kg、3236kg、3241kg、3246kg、3251kg、3256kg、3261kg、3266kg、3271kg、3276kg、3281kg、3286kg、3291kg、3296kg、3301kg、3306kg、3311kg、3316kg、3321kg、3326kg、3331kg、3336kg、3341kg、3346kg、3351kg、3356kg、3361kg、3366kg、3371kg、3376kg、3381kg、3386kg、3391kg、3396kg、3401kg、3406kg、3411kg、3416kg、3421kg、3426kg、3431kg、3436kg、3441kg、3446kg、3451kg、3456kg、3461kg、3466kg、3471kg、3476kg、3481kg、3486kg、3491kg、3496kg、3501kg、3506kg、3511kg、3516kg、3521kg、3526kg、3531kg、3536kg、3541kg、3546kg、3551kg、3556kg、3561kg、3566kg、3571kg、3576kg、3581kg、3586kg、3591kg、3596kg、3601kg、3606kg、3611kg、3616kg、3621kg、3626kg、3631kg、3636kg、3641kg、3646kg、3651kg、3656kg、3661kg、3666kg、3671kg、3676kg、3681kg、3686kg、3691kg、3696kg、3701kg、3706kg、3711kg、3716kg、3721kg、3726kg、3731kg、3736kg、3741kg、3746kg、3751kg、3756kg、3761kg、3766kg、3771kg、3776kg、3781kg、3786kg、3791kg、3796kg、3801kg、3806kg、3811kg、3816kg、3821kg、3826kg、3831kg、3836kg、3841kg、3846kg、3851kg、3856kg、3861kg、3866kg、3871kg、3876kg、3881kg、3886kg、3891kg、3896kg、3901kg、3906kg、3911kg、3916kg、3921kg、3926kg、3931kg、3936kg、3941kg、3946kg、3951kg、3956kg、3961kg、3966kg、3971kg、3976kg、3981kg、3986kg、3991kg、3996kg、4001kg、4006kg、4011kg、4016kg、4021kg、4026kg、4031kg、4036kg、4041kg、4046kg、4051kg、4056kg、4061kg、4066kg、4071kg、4076kg、4081kg、4086kg、4091kg、4096kg、4101kg、4106kg、4111kg、4116kg、4121kg、4126kg、4131kg、4136kg、4141kg、4146kg、4151kg、4156kg、4161kg、4166kg、4171kg、4176kg、4181kg、4186kg、4191kg、4196kg、4201kg、4206kg、4211kg、4216kg、4221kg、4226kg、4231kg、4236kg、4241kg、4246kg、4251kg、4256kg、4261kg、4266kg、4271kg、4276kg、4281kg、4286kg、4291kg、4296kg、4301kg、4306kg、4311kg、4316kg、4321kg、4326kg、4331kg、4336kg、4341kg、4346kg、4351kg、4356kg、4361kg、4366kg、4371kg、4376kg、4381kg、4386kg、4391kg、4396kg、4401kg、4406kg、4411kg、4416kg、4421kg、4426kg、4431kg、4436kg、4441kg、4446kg、4451kg、4456kg、4461kg、4466kg、4471kg、4476kg、4481kg、4486kg、4491kg、4496kg、4501kg、4506kg、4511kg、4516kg、4521kg、4526kg、4531kg、4536kg、4541kg、4546kg、4551kg、4556kg、4561kg、4566kg、4571kg、4576kg、4581kg、4586kg、4591kg、4596kg、4601kg、4606kg、4611kg、4616kg、4621kg、4626kg、4631kg、4636kg、4641kg、4646kg、4651kg、4656kg、4661kg、4666kg、4671kg、4676kg、4681kg、4686kg、4691kg、4696kg、4701kg、4706kg、4711kg、4716kg、4721kg、4726kg、4731kg、4736kg、4741kg、4746kg、4751kg、4756kg、4761kg、4766kg、4771kg、4776kg、4781kg、4786kg、4791kg、4796kg、4801kg、4806kg、4811kg、4816kg、4821kg、4826kg、4831kg、4836kg、4841kg、4846kg、4851kg、4856kg、4861kg、4866kg、4871kg、4876kg、4881kg、4886kg、4891kg、4896kg、4901kg、4906kg、4911kg、4916kg、4921kg、4926kg、4931kg、4936kg、4941kg、4946kg、4951kg、4956kg、4961kg、4966kg、4971kg、4976kg、4981kg、4986kg、4991kg、4996kg、5001kg、5006kg、5011kg、5016kg、5021kg、5026kg、5031kg、5036kg、5041kg、5046kg、5051kg、5056kg、5061kg、5066kg、5071kg、5076kg、5081kg、5086kg、5091kg、5096kg、5101kg、5106kg、5111kg、5116kg、5121kg、5126kg、5131kg、5136kg、5141kg、5146kg、5151kg、5156kg、5161kg、5166kg、5171kg、5176kg、5181kg、5186kg、5191kg、5196kg、5201kg、5206kg、5211kg、5216kg、5221kg、5226kg、5231kg、5236kg、5241kg、5246kg、5251kg、5256kg、5261kg、5266kg、5271kg、5276kg、5281kg、5286kg、5291kg、5296kg、5301kg、5306kg、5311kg、5316kg、5321kg、5326kg、5331kg、5336kg、5341kg、5346kg、5351kg、5356kg、5361kg、5366kg、5371kg、5376kg、5381kg、5386kg、5391kg、5396kg、5401kg、5406kg、5411kg、5416kg、5421kg、5426kg、5431kg、5436kg、5441kg、5446kg、5451kg、5456kg、5461kg、5466kg、5471kg、5476kg、5481kg、5486kg、5491kg、5496kg、5501kg、5506kg、5511kg、5516kg、5521kg、5526kg、5531kg、5536kg、5541kg、5546kg、5551kg、5556kg、5561kg、5566kg、5571kg、5576kg、5581kg、5586kg、5591kg、5596kg、5601kg、5606kg、5611kg、5616kg、5621kg、5626kg、5631kg、5636kg、5641kg、5646kg、5651kg、5656kg、5661kg、5666kg、5671kg、5676kg、5681kg、5686kg、5691kg、5696kg、5701kg、5706kg、5711kg、5716kg、5721kg、5726kg、5731kg、5736kg、5741kg、5746kg、5751kg、5756kg、5761kg、5766kg、5771kg、5776kg、5781kg、5786kg、5791kg、5796kg、5801kg、5806kg、5811kg、5816kg、5821kg、5826kg、5831kg、5836kg、5841kg、5846kg、5851kg、5856kg、5861kg、5866kg、5871kg、5876kg、5881kg、5886kg、5891kg、5896kg、5901kg、5906kg、5911kg、5916kg、5921kg、5926kg、5931kg、5936kg、5941kg、5946kg、5951kg、5956kg、5961kg、5966kg、5971kg、5976kg、5981kg、5986kg、5991kg、5996kg、6001kg、6006kg、6011kg、6016kg、6021kg、6026kg、6031kg、6036kg、6041kg、6046kg、6051kg、6056kg、6061kg、6066kg、6071kg、6076kg、6081kg、6086kg、6091kg、6096kg、6101kg、6106kg、6111kg、6116kg、6121kg、6126kg、6131kg、6136kg、6141kg、6146kg、6151kg、6156kg、6161kg、6166kg、6171kg、6176kg、6181kg、6186kg、6191kg、6196kg、6201kg、6206kg、6211kg、6216kg、6221kg、6226kg、6231kg、6236kg、6241kg、6246kg、6251kg、6256kg、6261kg、6266kg、6271kg、6276kg、6281kg、6286kg、6291kg、6296kg、6301kg、6306kg、6311kg、6316kg、6321kg、6326kg、6331kg、6336kg、6341kg、6346kg、6351kg、6356kg、6361kg、6366kg、6371kg、6376kg、6381kg、6386kg、6391kg、6396kg、6401kg、6406kg、6411kg、6416kg、6421kg、6426kg、6431kg、6436kg、6441kg、6446kg、6451kg、6456kg、6461kg、6466kg、6471kg、6476kg、6481kg、6486kg、6491kg、6496kg、6501kg、6506kg、6511kg、6516kg、6521kg、6526kg、6531kg、6536kg、6541kg、6546kg、6551kg、6556kg、6561kg、6566kg、6571kg、6576kg、6581kg、6586kg、6591kg、6596kg、6601kg、6606kg、6611kg、6616kg、6621kg、6626kg、6631kg、6636kg、6641kg、6646kg、6651kg、6656kg、6661kg、6666kg、6671kg、6676kg、6681kg、6686kg、6691kg、6696kg、6701kg、6706kg、6711kg、6716kg、6721kg、6726kg、6731kg、6736kg、6741kg、6746kg、6751kg、6756kg、6761kg、6766kg、6771kg、6776kg、6781kg、6786kg、6791kg、6796kg、6801kg、6806kg、6811kg、6816kg、6821kg、6826kg、6831kg、6836kg、6841kg、6846kg、6851kg、6856kg、6861kg、6866kg、6871kg、6876kg、6881kg、6886kg、6891kg、6896kg、6901kg、6906kg、6911kg、6916kg、6921kg、6926kg、6931kg、6936kg、6941kg、6946kg、6951kg、6956kg、6961kg、6966kg、6971kg、6976kg、6981kg、6986kg、6991kg、6996kg、7001kg、6016kg、7021kg、7026kg、70		