スポーツで健康力アップ！

● 第2回大人のための水中エクササイズ&リラクゼーション

時 9月5日～10月10日の毎週土曜（全6回）10時30分～11時30分（受け付け10時～）
場 いきいきプラザ一番町（一番町12）
対 40歳～80歳までの健康な方
定 28名（申込順）
内 浮き具を使って水中で全身運動をする
費 区内在住者4,000円、その他の方6,000円
申 8月28日（金）17時までに住所と年齢を確認できるものと参加費を持参のうえ、直接問合せ先へ
問 いきいきプラザ一番町1階受付（9時～17時）☎03-3265-6311

● 公開講座　ボッチャ

時 9月6日（日）13時30分～15時30分
場 障害者福祉センターえみふる（神田駿河台2-5）　定 30名（申込順）
申 9月5日（土）17時までにHPで参加条件を確認のうえ、HP、電話またはファクス（10面記入例参照）で※空きがあれば当日参加可
問 障害者福祉センターえみふる
☎03-3291-0600
FAX03-3291-0608

● プロコーチから学ぶ! 秋のランニング教室

時 ①9月10日（木）②9月17日（木）いずれも19時～21時
場 スポーツセンター（内神田2-1-8）
対 16歳以上の方
定 各回15名（申込順）
内 ①正しいウォームアップを学び、インターバル走（1.6km×3本～4本）またはジョギングをする②股関節やお尻を生かした走り方を学び、ビルドアップ走（5km～8km）またはジョギングをする　費 各回2,000円
申 区内在住者は8月5日（水）～、その他の方は8月12日（水）～直接問合せ先へ※両日参加可
問 スポーツセンター
☎03-3256-8444
他 持ち物＝ランニングができる服装・シューズ

● 秋季テニス講習会

時 9月17日～10月22日の毎週木曜（10/1を除く）8時～10時
場 外濠公園総合グラウンドテニスコート（五番町先）
対 区内在住者　定 24名（抽選）
費 3,500円（傷害保険料・ボール代などを含む）
申 8月20日（木）までに申込フォームから※当選者は8月24日（月）までにEメールで通知
問 千代田区テニス協会・三宅☎090-6155-1128

● 卓球選手権大会

時 ①ダブルス9月23日（水・祝）9時～②シングルス11月23日（月・祝）9時～
場 スポーツセンター（内神田2-1-8）
対 区内在住・在勤・在学者、千代田区卓球連盟登録者
内 一般と年齢別の男女別種目※①は混合あり
費 ①1組1種目2,000円（中学生・高校生のみで編成の場合は1,000円）②1人1種目1,000円（中学生・高校生は500円）
申 ①8月18日（火）～9月4日（金）（必着）②10月20日（火）～27日（火）（必着）で所定の申込書を郵送で
問 千代田区卓球連盟・榎本
☎080-1323-8089

● 第77回区民水泳競技大会

時 9月27日（日）10時15分～（受け付け9時～）
場 スポーツセンター（内神田2-1-8）
対 18歳以上（高校生を除く）の方と区内に拠点を置く水泳チーム
定 200名（申込順）
費 個人1人1種目500円、リレー1種目1,000円（70歳以上無料／傷害保険料を含む）
申 8月24日（月）（必着）までに所定の申込書（スポーツセンターで配布／HPからダウンロードも可）を郵送またはEメールで
問 千代田区水泳連盟・安田
☎080-1155-9915（ショートメールでの連絡に限る）
✉Yoichiro_yasuda@outlook.jp

● 空手道講習会

時 10月7日～11月4日の毎週水曜（全5回）18時30分～
場 スポーツセンター（内神田2-1-8）
対 小学生以上（親子参加可）
定 25名（申込順）
費 小中学生2,500円、その他の方3,000円（教材費・保険料を含む）
申 10月4日（日）（必着）までに往復ハガキまたはEメール（1人1通／10面記入例参照／性別、勤務先または学校名も記入）で
問 千代田区空手道連盟・山本
☎080-3484-5558
〒101-0047内神田2-1-8

第10回 文化芸術鑑賞チケット販売

文化芸術に親しんでいただくため、区内各劇場で開催する公演チケットを、区内在住者に割引で販売します。

申 8月21日（金）（必着）までにEメール（下の入力記入例(1)～(5)をすべて入力）・ポータルサイトで申し込み（メールアドレスがない方はハガキ可）
・当選者のみ9月上旬に当選を通知
・当選者は、当選通知と本人確認書類を持って、チケット交換期間内に九段生涯学習館（九段南1-5-10）で代金を支払い、チケットを受け取る

申し込みの注意事項
・1人1公演（公演番号1つ）のみ2枚まで申し込み
・2公演以上申し込みをされると、すべての申し込みが無効
・申し込み後の内容変更不可
・枚数の記入がない場合は1枚
・座席の選択不可（全席指定）

記入例
文化芸術鑑賞チケット販売に応募します。
(1)公演番号　1
(2)枚　　数　2枚
(3)住　　所
〒123-4567
千代田区●●●1-2-3
区民マンション501号室
(4)氏　　名　千代田太郎
ふりがな　ちよだ　たろう
(5)電話番号　03-1234-5678

当選後の注意事項
・当選後の辞退不可
・当選通知は本人のみ有効。譲渡は不可
・チケット受け取り後の返金不可（公演内容が変更の場合も不可）
・チケットの再発行不可

問 文化振興課文化芸術鑑賞チケット販売
担当☎03-5211-3628
✉bunkashinkou@city.chiyoda.lg.jp
〒102-8688九段南1-2-1

公演番号	日時・開演時間	劇場名・席種・販売枚数・料金	公演名・出演者
1	10月4日（日）13時	新国立劇場 中劇場 1等席・各日10枚 5,000円（定価1万4,000円）	**国立劇場10月歌舞伎『本朝廿四孝（ほんちょうにじゅうしこう）―筍掘り―』** ※国立劇場建て替えのため、新国立劇場 中劇場での公演 **出演**　中村又五郎、中村錦之助、市川高麗蔵、坂東彦三郎、市村萬次郎／中村魁春　ほか
2	10月10日（土）13時		
3	10月24日（土）13時	シアタークリエ 全席指定・15枚 6,800円（定価1万3,500円）	**ミュージカル「RENT」** **出演**　鈴木福　ほか
4	11月5日（木）13時30分	東京宝塚劇場 S席・各日20枚 5,500円（定価1万1,000円）	**三井住友VISAカード シアター『RRR × TAKA“R”AZUKA ～√Rama～（アールアールアール バイ タカラヅカ ～ルートラーマ～）』 Based on SS Rajamouli’s ‘RRR’.** **出演**　暁千星、詩ちづる　ほか
5	12月1日（火）13時30分		
6	11月14日（土）14時	日生劇場 S席・各日15枚 6,000円（定価1万2,000円）	**NISSAY OPERA 2026『ドン・ジョヴァンニ』** 全2幕（原語［イタリア語］上演・日本語字幕付）【新制作】 **指揮・フォルテピアノ**　園田隆一郎 **演出**　生田みゆき **管弦楽**　東京交響楽団　**合唱**　C.ヴィレッジシンガーズ
7	11月15日（日）14時		
8	12月19日（土）13時	日生劇場　S席・20枚 8,000円（定価1万6,000円）	**ミュージカル「ラ・カージュ・オ・フォール」** **出演**　鹿賀丈史、市村正親、内海啓貴、潤花、香寿たつき、今井清隆、森公美子　ほか
9	令和9年1月9日（土）15時30分	東京国際フォーラム ホールD7　指定席・各10枚　5,500円（定価1万1,000円）	**J-CULTURE FEST presents 東京国際フォーラム開館30周年記念 詩楽劇「浮雲は天に濡れつつ～源氏物語より葵上～」（仮称）** **出演**　紅ゆずる、藤間紫、黒羽麻璃央、尾上菊之丞 **構成・演出**　尾上菊之丞　**脚本**　戸部和久
10	令和9年1月10日（日）15時30分		
11	令和9年1月22日（金）19時	日本製鉄紀尾井ホール S席・20枚 4,500円（定価1万円）	**日鉄ソリューションズプレゼンツ 紀尾井ホール室内管弦楽団特別演奏会 KCO名曲スペシャル ニューイヤー・コンサート2027** **出演**　ライナー・ホーネック（指揮・ヴァイオリン）、紀尾井ホール室内管弦楽団

※都合により公演内容、出演者等変更になる場合あり

編集後記

86歳の母は今、薄れゆく記憶のなかで一つひとつ点と線をつなぐ答え合わせをしながら毎日懸命に過ごしています。不安がありながらも漢字ドリルや工作など、新しいことに取り組む母の姿に母としてよりも人としての魅力を強く感じるようになりました。今回の特集では、母も紙面を見ながら取り組めるようにと想像しながら作りました。多くのみなさんにも、自分らしく取り組んでいただけたら嬉しいです。（山田）

この製品は、適切に管理された FSC®認証林、再生資源およびその他の管理された供給源からの原材料で作られています。