



東村山市スポーツセンター

ひがしむらやましすぽーつせんたー

老若男女を問わず、誰でも気軽に運動できる スポーツ交流の場。体育室をグループで借りた り、屋内プールで水泳や水遊びをしたり、さまざ まな方法で健康体力づくりを楽しめます。定期 プログラムに参加して汗を流すのもおすすめ。

▲042-393-9222 ▲東村山市久米川町3-30-5 ¥各施設を利用の場合は有料 **②**9:00~22:30 (夏休み期間は7:00~22:30) /無休 ₽あり



Sports Column

「東京2020パラリンピックの公式種目] 今、ボッチャがアツい!

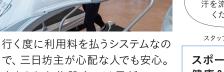
ボッチャは脳や手足に障害のある人た ちのために考案されたユニバーサルス ポーツです。観る人、やる人、誰もが楽 しめると人気沸騰中。定期的に体験会 や大会が開催されています。





東村山市市民ステーション サンパルネ ひがしむらやまししみんすて一しょん

通勤・通学の 前後など気軽に



さんぱるね

健康&キレイに!

いま話題のパーソナルトレーニ ングが市内でも。サンパルネで はメディカルチェックの結果か

ら、あなたに 最適なトレー ニング方法を 個別指導して くれます。30 分II00円、完 全予約制。



MAPC-2

で、三日坊主が心配な人でも安心。 広々とした施設内には最新のマシ ンとシャワーを完備し、悠々自適に トレーニングできます。

> **℃**042-395-5∐5 **《**東村山市野口町 **I-**46 ワンズプラザ3F ¥健康増進施 設:マシンジム310円、スタジオ410 円、共通620円(定期券あり) ②6:00 ~23:00(土・日曜、祝日は8:00~ 23:00、最終入場~22:00) /無休 📵 あり (有料)







公園ランニング

豊かな自然に囲まれながら風に 吹かれて気持ちいい汗を流せ ば、頭も気分もサッパリ。さあ、 緑あふれる公園ランへ。

都立東村山中央公園

とりつひがしむらやまちゅうおうこうえん

内回り765mと外回り約2kmのジョ ギングコースを完備。100mの距離 表示も親切で走りやすい。

▲042-392-7322 (東村山中央公園サービ スセンター) 骨東村山市富士見町5丁目・ 美住町I丁目 ¥園内自由/無休 ₽あり

都立狭山公園 とりつさやまこうえん

桜や紅葉など、四季折々の風景が

楽しめる自然公園。堤防に登ると 多摩湖が見渡せます。

€042-393-0154 (狭山公園パークセンター /8:30~I7:30) **脅**東村山市多摩湖町2・ 3、廻田町3 ¥園内自由/無休 Pあり

都立八国山緑地

とりつはちこくやまりょくち

自然の音が聴こえる静かな雑木 林。東西約2kmに適度な起伏の尾 根道や広場があります。

▲042-393-0154 (狭山公園パークセンタ -/8:30~I7:30) **脅**東村山市諏訪町2・ 3、多摩湖町4 ¥園内自由/無休 ♀なし



MAP C-3

~2月は7:00~23:30) /無休 ₽あり

ラリーが続くほどに楽しさも 増していき、ダブルスでは連 携プレーで自然な交流も生 まれます。

℃042-391-3955 ★東村山市栄町1-28 ¥打ち

放題プラン60分1650円~ ②8:00~23:30 (火・木・土・日曜、祝日は6:00~23:30、I2

久米川テニスコート くめがわてにすこーと

ゴルフ

ゴルフは年齢に関係なく子ど

もから大人、年配の方まで一

緒に楽しくプレーできます。

ロンドゴルフプラザフォレスト

I階から3階まで料金別に好きな打席を選べ ます。スクール体験も実施(Jr~大人)。

打ちっぱなしで気分爽快!

ろんどごるふぷらざふぉれすと

MAP C-2

東村山市民テニスクラブ協議会が整備する 公共施設。屋外クレーコートが5面あります。

℃042-393-9222 (東村山市スポーツセ ンター)
会久米川町2-21-2 ¥I時間 450円 **②**9:00~I8:00/無休 **②**あり

ここでも! 東村山市運動公園 ▶上ページ参照

フットサル

ゴールの喜びを分かち合え るのはチームスポーツなら では。仲間たちとワイワイし ながら汗を流そう。

久米川ボウル MAP C-3

くめがわぼうる

ボウリングを中心とした複合レジャー施 設。コートはナイター利用がおすすめ。

C042-394-I3II ★東村山市恩多町3-45-5 ¥フ ットサル:平日ビジター【時間6600円、土・日曜、 (土曜・祝前日は24時間営業)/無休 ₽あり

ボルダリング

全身のバランス感覚がポイン ト。試行錯誤しながら課題を クリアしたときの達成感は格 別です。

T-wall 東村山店 てぃーうぉーる ひがしむらやまてん

初級から上級まで多様なコースを設 置。各種レンタルも充実でビギナーで も安心です。

℃042-396-445I **佘**東村山市本町2-7-I ¥入会金500円、I日1980円(平日の半 日料金もあり) ⊙13:30~22:30 (土・日 曜10:00~20:00) /金曜定休 (祝日の場 合は直前の平日) 98台





バッティング

球速が選べるバッティング センターは、未経験者や親 子でも楽しく挑戦でき、リフ レッシュに最適!

村山スポーツランド東村山店 むらやますぽーつらんどひがしむらやまてん

ビリヤード場や卓球、ダンス練習場も。

球速別に5つ打席があるバッティングセンター。

富士見町3-19 ¥20球200円 ②10:00~23:00/無休 ●あり

ここでも! 久米川ボウル ▶上記参照

℃042-392-0016 **《**東村山市

まいた情報とアンケート調査の結果をもとに制作しています。 ナン共戦ころへんち習の具市、JJTJまきCJJ2なKービやくキーもで多やく二くそ・離古・姫蔵の嫌黙結本

。いち弐>意式ごうのすう前間却「~ROEの(割)館関 常重ねてマイスーマートや間却(刮) 館人。すつ(刮)館間~(刮)館開外以語料却間却用际※ 。もまいてし智省を各材金は・セートセンデルーに・設革末率てしる順周却日朴宝※。もまいて J雄尉を(&妊絣費削)金牌人大お当な料館人※。すつのきの月8年0202は時間の雄尉涨本※



https://www.city.higashimurayama.tokyo.jp/ 無興 業 至 5-2-1 四本市山 付 東 1068-681 〒 **₩**045-363-2111 (ૠ) 市山村東 计策



。すまいあき湖磊国中・語英 中市語よてゃて見発き赴さま

1997 もれでなりおり民 **幺にき**を山休東



スサイベの~混山村東



。Cよしまみてパスリ知を値重コイなの 舌主、よこめたむし楽をしる暮か本な愚野 。ペーホスようわげすへ値含朴いさい表,> なでも計録品や規糊。すまれま育がやこ たろ心な心な場、ブムこすご風コでトモセマ

> !」と考い考いまやそれまか フノタベーホス

amulod stroge



。 こましましたぐべつて いき 本長き ふず中の 然自。いさ しん値を朴で園公、(りたこまを 重財国の山里。みち>ゴが祝嗣 るな>オコペ値多科, 制山村東 るる状然目におうかでのしる暑

メススのツー市ス シ 山 林 東



