福生市のホームページアドレスは

費用の記載のない事業は無料です

「体育の日」は体育館でスポーツしよう！

～市内体育館を無料開放～

10月12日の「体育の日」は、市民の方を対象に、市内にある3つの体育館を無料開放します！ この機会に、ご家族や友人と思いっきりスポーツを楽しみませんか？

【日時】10月12日㈷の開館時間中
【場所】中央体育館、熊川・福生両地域体育館
【対象】市内在住・在勤・在学の方
【持ち物】室内用運動靴
【注意事項】当日、中央体育館は市民総合体育大会総合開会式開催のため、開放時間は次のとおりです。
〈柔道場、剣道場、卓球場、トレーニング室〉午後1時～
〈主競技場〉午後5時～
※小・中学生のみでの利用は午後6時まで。トレーニング室は16歳（高校生程度）以上で、初回講習等を受講された方が利用できます。詳しくは、各体育館へお問い合わせください。
【問合せ】中央体育館☎552・5511、熊川地域体育館☎552・1980、福生地域体育館☎530・8811

中央体育館「ハロウィンウィーク」

期間中は、館内に愉快なオバケたちがいっぱい！

普段とは違う中央体育館をぜひお楽しみください。

各レッスンも仮装をしながら行いますので、いつも以上に楽しい雰囲気を味わえます。お持ちのグッズを身に着けて、一緒にハロウィンを満喫しちゃいましょう！ ※仮装グッズの貸し出しも行います。

【期間】10月14日㈬～31日㈯
【問合せ】中央体育館☎552・5511

地域体育館を使って健康的な生活を！

市内には3つの体育館があり、両地域体育館はより個人での利用がしやすくなっています。利用方法を知って、身近な地域体育館をぜひご活用ください！

▼福生地域体育館の場合

その①【個人利用】
バドミントンやバスケット、卓球等で利用が可能で、道具の貸出もあります（無料・数に限りあり）。
事前予約はできませんので順番での利用となります。
【料金】1回150円（90分
※中学生以下70円）

その②【トレーニング室】
常時トレーナーを2人配置し、運動初心者の方も安心して利用できます。初めての方は講習会の受講が必要です（事前予約制）。
【料金】①と同じ。※16歳（高校生程度）以上の方から利用できます。

その③【教室参加】
事前申込みが必要な「コース型教室」や、当日集まった方で行う「当日参加型教室」など、幼児から高齢者の方まで楽しめるさまざまな教室を用意しています。
開催の前には、広報ふっさやホームページでお知らせしています。
【開館時間】
〈平日〉午前9時～午後10時50分（最終入場時間は午後10時30分）
〈土・日・祝日〉午前8時～午後9時50分（最終入場時間は午後9時30分）
【休館日】毎月第四月曜日（ただし、祝日の場合は翌日が休館日）※熊川地域体育館とは内容が異なりますので、詳細はお問い合わせください。
【問合せ】福生地域体育館☎530・8811

熊川地域体育館事業

～体験コース型教室～

☆かんたんエアロ

やさしいステップで楽しく体を動かした後は、ストレッチでリフレッシュしましょう！
【日時】10月1日～12月24日の木曜日午前10時～11時30分※全13回
【対象】一般の方
【定員】先着40人※直接お越しください。
【参加費】1，200円（初日一括払い）と毎回使用券150円で150円※初回は使用券150円で体験参加ができます。体験後に継続参加を希望される方は、1，200円をお支払いください。
【持ち物】運動できる服装で、室内用運動靴、水分補給できる物（ふた付）、タオル等

～自由参加型教室～

①シニアリフレッシュエクササイズ

やさしいステップとヨガストレッチでリフレッシュしましょう！
【日時】毎週火曜日（休館日・祝日を除く）午前10時～11時15分
【対象】中・高年の方

②シェイプアップエクササイズ

ダンス系エクササイズで楽しくシェイプアップ！
【日時】毎週火曜日（休館日・祝日を除く）午後7時30分～8時30分
【対象】一般の方
〈①②共通〉
【定員】先着20人
【参加費】毎回300円
【持ち物】運動できる服装で、室内用運動靴、水分補給できる物（ふた付）、タオル等
【参加方法】当日、券売機でチケットを購入して受付へ。
【問合せ】熊川地域体育館☎552・1980
【場所】第三小学校体育館
〈①②共通〉
【対象】老若男女どなたでも。※動きやすい服装でご参加ください。
【参加方法】直接会場へ。
【指導】福生市空手道連盟
【問合せ】同連盟①小杉☎090・6348・1138②大矢☎090・9209・9852

ソフトテニス教室（後期）参加者募集

初めてでも、久しぶりでも大丈夫！ お子さんの部活動の追っかけパパやママ、シニアの皆さんの参加をお待ちしています。
【日時】10月3日、11月7日、12月5日、平成28年1月9日、2月6日、3月5日の毎月第二土曜日午前10時～午後1時（1月は第二土曜日）
【場所】武蔵野台テニスコート
【対象】16歳（高校生程度）以上の初・中級者（小・中学生は応相談）
【参加費】1回の参加につき200円（ボール代）
【持ち物】テニスシューズ着用で、ラケットがあれば持参（貸出用ラケットあり）
【主催・指導】福生市ソフトテニス連盟
【申込み】参加希望日の前日までに、同連盟・菊地（メール・fussasofttennis@gmail.com）、浦野（☎・FAX552・6868）へ。※連盟ブログ（http://fussasofttennis.blog2.fc2.com/）もご覧ください。

中央体育館事業～「無料」で健康、「無料」で体力づくり～

生活習慣病予防として、有酸素運動で脂肪を燃やしたり、筋力トレーニングで代謝を上げたりと、さまざまな運動を組み合わせて行います。
運動習慣がない方は、ぜひこの「無料」の機会を逃さないでください！

教室名	対象	曜日	時間	期間	定員	参加費
健康体力づくりA（8回）	18歳以上の方	土	午前11時30分～午後1時	10月24日～12月12日	20人	無料
健康体力づくりB（8回）		土	午後3時～4時30分	10月24日～12月12日		
健康体力づくりC（8回）		水	午後2時～3時30分	10月28日～12月16日		

【持ち物】運動できる服装で、室内用運動靴・タオル・水分補給できる物（ふた付）
【申込み】10月15日㈭（必着）までに、中央体育館窓口、電子申請、または往復はがきに、教室名・氏名（ふりがな）・生年月日・住所・電話番号・返信用宛名（往復はがきのみ）を記入し、〒197-0005 福生市北田園2-9-1 中央体育館（☎552・5511）へ。※申込み多数の場合は抽選。

福生市空手道連盟「空手道教室」のお知らせ

興味のある方は、ぜひ一度見学にお越しください！
〈①〉【日時】毎週火・木曜日の午後7時30分～、毎週土曜日の午前10時～
【場所】中央体育館
〈②〉【日時】毎週金曜日の午後7時～

―公民館講師派遣援助事業―

①「心のリフレッシュ講座」

公民館サークル「彩の会絵手紙」が生活や仕事に役立つ心のリフレッシュ講座を開催します。
【日時】10月22日㈭午後1時30分～3時
【場所】市民会館・公民館第4・5集会室
【定員】先着50人（直接会場へ。）
【講師】河井アヤ子氏
【主催】彩の会絵手紙
【問合せ】西小野早苗（彩の会絵手紙）☎090・2328・4110

②「写真上達フォトゼミナール～デジタルカメラをもっと楽しく！」

公民館サークル福生探検隊が企画するフォトゼミでは、撮影のコツを学び、撮影会と映写会で成果を実感できます。
【日時】10月25日㈰午前10時～午後3時
【場所】さくら会館2階第3集会室
【定員】先着15人
【持ち物】デジタルカメラ（コンパクトカメラ・一眼レフいずれも可）
【講師】中込俊哉氏
【主催】福生探検隊
【申込み】10月3日㈯から関根孝明（福生探検隊）☎551・8434へ。

〈公民館講師派遣援助事業とは〉公民館を利用し、自主的に学習活動をするサークルが、講演会や学習会などを一般にも公開する形で企画・運営し、講師を招く際に講師謝礼の一部を公民館が援助して行う事業です。

【太極拳で健康に！　楊名時太極拳福生同好会「木蓮」】太極拳を通じて、健康的な生活をおくりませんか。会員を募集しています。
【日時】毎週金曜日午後2時～3時30分【場所】福生地域体育館3階【費用】月会費2,000円【問合せ】同会・小池☎553・1549