

費用の記載のない事業は無料です

中央体育館事業【問合せ】中央体育館 ☎ 552・5511

★中央体育館の教室は、途中参加・体験が可能なものもあります。気になる教室がありましたら、お気軽にお問い合わせください。

番号	事業名	対象	曜日	時間	期間	回数	定員	参加費	内容	備考	
①	若草健康体操	高齢者	木	午前 9 時 30 分～10 時 50 分	10 月 3 日～12 月 19 日	12	25 人	初回 1,200 円＋毎回利用券 150 円	転倒防止運動やレクリエーション、ストレッチ等を行います。	【持ち物】運動できる服装で室内用運動靴・タオル・水分補給できる物をお持ちください。(③は運動靴不要) 【申込み】電子申請、または往復はがきに教室名、氏名(⑥～⑧は親子の氏名)、生年月日、住所、電話番号を記入し 9 月 15 日(日)までに〒197-0005 福生市北田園 2-9-1 中央体育館スポーツ推進課へ。往復はがきの場合は返信用宛名を記入してください。(⑥～⑧以外は中央体育館窓口でも受け付けます。)	
②	ボディメイクエアロ	18 歳以上の方		午前 10 時～11 時 30 分			30 人	初回 2,400 円＋毎回利用券 150 円	中～上級者向けでバラエティに富んだエアロピクスです。		
③	アロマセルフコンディショニング	18 歳以上の女性の方		午後 1 時 30 分～3 時			40 人	毎回 500 円	体調改善のためのエクササイズです。足裏のツボ、リンパマッサージ等を行います。		
④	トレーニング教室			午後 2 時～3 時 30 分			15 人	初回 1,200 円＋毎回利用券 150 円	マシーンをを使い、有酸素運動と筋力アップで燃焼しやすい体作りを目指す教室です。		
⑤	木曜バランスボール	18 歳以上の方		午後 7 時～8 時					バランスボールで音楽に合わせて体を動かし、筋力トレーニングでシェイプアップしましょう!!		
⑥	キッズ体操 3	年少児	土	午後 3 時 30 分～4 時 30 分	10 月 3 日～12 月 12 日(10 月 24 日は休み)	10	25 人	無料	マットや跳び箱、平均台、フープ等のさまざまな道具を使いながら、基礎となる動きの練習をします。友達づくりの第一歩にも最適です!!		
⑦	キッズ体操 4	年中児		午前 9 時 30 分～10 時 30 分							10 月 5 日～12 月 14 日(11 月 23 日は休み)
⑧	キッズ体操 5	年長児		午前 10 時 40 分～11 時 40 分							

地域体育館事業 [地域体育館共通ホームページ] <http://www.tama-spo.com/fussa>

【福生地域体育館】 ☎ 530・8811 ※託児は別途料金がかかります。事前にご予約ください。

番号	事業名	対象	曜日	時間	期間	回数	定員	参加費	備考
①	こどもHIPHOP I	小学 1～4 年生	火	午後 4 時 20 分～5 時 20 分	10 月 1 日～12 月 17 日	12	35 人	初回 2,700 円＋参加毎 70 円	※②はお迎えが必要です。 【申込み】ホームページ、または往復はがき(必着)に教室名、住所、氏名(ふりがな)、生年月日(学年)、電話番号を記入し 9 月 17 日(火)までに〒197-0013 福生市武蔵野台 1-8-7 福生地域体育館内教室係までお申し込みください(申込み多数の場合は抽選)。往復はがきの場合は返信用宛名を記入してください。 【共通】【申込み】当日先着順の参加になります。
②	こどもHIPHOP II	小学 3～6 年生		午後 5 時 30 分～6 時 30 分					
③	ナイトピラティス	一般の方		午後 7 時～8 時					
④	小学生バスケット	小学 3～6 年生	木	午後 4 時 45 分～5 時 45 分	10 月 10 日～12 月 19 日	11	25 人	初回 2,500 円＋参加毎 70 円	
⑤	ナイトヨガ	一般の方	月	午後 7 時 30 分～8 時 30 分	9 月 2 日～12 月 16 日	10	40 人	参加毎 500 円	
⑥	骨盤コア(託児付き)		火	午後 1 時 30 分～2 時 30 分	9 月 3 日～12 月 17 日	15	20 人		
⑦	ランチヨガ		水	午後 0 時 10 分～1 時 10 分	9 月 4 日～12 月 18 日	16	40 人		
⑧	リフレッシュヨガ		木	午後 3 時～4 時	9 月 5 日～12 月 19 日				
⑨	ボクシングエクササイズ(託児付き)		金	午前 10 時 30 分～11 時 30 分	9 月 6 日～12 月 20 日				
⑩	フライデーバドミントン			午後 7 時 30 分～9 時 30 分	9 月 13 日～12 月 27 日(第二・四金曜日)				

【熊川地域体育館】 ☎ 552・1980

番号	事業名	対象	曜日	時間	期間	回数	定員	参加費	備考
①	ミニテニス教室	一般の方	月	午後 2 時～3 時 30 分	9 月 30 日～12 月 16 日	8	15 人	初回 1,000 円＋500 円(ボール代)＋参加毎 150 円	※④、⑩はお迎えが必要です。 【申込み】ホームページ、または往復はがき(必着)に教室名、住所、氏名(ふりがな)、生年月日(学年)、電話番号を記入し 9 月 15 日(日)までに〒197-0003 福生市熊川 380-7 熊川地域体育館内教室係までお申し込みください(申込み多数の場合は抽選)。往復はがきの場合は返信用宛名を記入してください。
②	フラダンス	親子(3 歳児～)	火	午後 2 時～3 時	10 月 1 日～12 月 24 日	12	20 組	初回 8,400 円	
③	親子フラダンス			午後 3 時 30 分～4 時 30 分					
④	ジュニアヒップホップ	小学生	水	午後 5 時 30 分～6 時 30 分	10 月 2 日～12 月 25 日	13	15 人	初回 6,500 円	
⑤	ピラティス	一般の方		午前 9 時 15 分～10 時 15 分					
⑥	やさしいピラティス	小学生	木	午前 10 時 30 分～11 時 30 分	10 月 3 日～12 月 26 日	12	20 人	初回 3,000 円＋参加毎 70 円	
⑦	ジュニアバスケット			午後 4 時 30 分～5 時 30 分					
⑧	アロマヨガ	一般の方	金	午後 2 時 30 分～3 時 30 分	10 月 4 日～12 月 20 日	12	20 人	初回 6,500 円	
⑨	キッズヒップホップ①	小学 1～3 年生		午後 4 時 30 分～5 時 30 分					
⑩	キッズヒップホップ②	小学 4～6 年生	午後 5 時 40 分～6 時 40 分						
⑪	楽しいバスケット	小学生	金	午後 4 時 30 分～5 時 30 分	10 月 4 日～12 月 20 日	12	20 人	初回 2,800 円＋参加毎 70 円	

成人式実行委員募集!

思い出に残る成人式を自分たちの手で作りませんか?

記念冊子の編集や式典当日の司会、式典終了後の催し物の企画等をする実行委員(新成人)を募集します。説明会にぜひご出席ください。※申込み不要
【説明会日時】**〈第 1 回〉** 9 月 10 日(火)午後 7 時 30 分～
〈第 2 回〉 9 月 13 日(金)午後 7 時 30 分～※説明会は 1 時間程度です。どちらかにご出席ください。
【場所】商工会館 3 階 302 会議室
■平成 26 年成人式の日時等について
【日時】平成 26 年 1 月 13 日(祝) **〈受付開始〉** 午後 0 時 30 分 **〈式典〉** 午後 1 時～1 時 45 分 **〈成人のつどい〉** 午後 1 時 45 分～3 時



【場所】市民会館大ホール(もくせいホール)
【対象】平成 5 年 4 月 2 日～平成 6 年 4 月 1 日に出生した市内在住の方
【問合せ】生涯学習推進課地域教育支援係 ☎ 551・1958

J R 東日本とタイアップ!
国体会場で植樹祭を行います

J R 東日本協力のもと、スポーツ祭東京 2013 成年女子ソフトボール会場のひとつ、福生野球場で植樹祭を行い、大会の開催を盛り上げます。
※この取り組みは、平成 4 年度から J R 東日本が「鉄道沿線からの森づくり」として、自然環境の保全と周囲の環境との調和を目的に実施しているもので、昨年度までに約 30 万本を植樹しています。
【日時】9 月 14 日(土)午前 10 時 30 分～正午※雨天決行
【植樹参加団体】牛浜第二町会、福生リトルシニア野球協会、福生市ソフトボール連盟、J R 東日本八王子支社
【植樹種】キンモクセイ、アベリアほか
【問合せ】スポーツ推進課 ☎ 552・5511

ミニテニスと軽スポーツ教室

【日時】9 月 10 日・17 日・24 日の火曜日午後 2 時～3 時 30 分
【対象】中高年者
【定員】30 人
【参加費】150 円
【持ち物】動きやすい服装、室内履き、水分補給用飲料、タオル等
【申込み】直接体育館にお越しください。
【問合せ】熊川地域体育館 ☎ 552・1980

平成 25 年度スポーツ地域推進事業
～ソフトテニス教室(後期)参加者募集～

【日時】10 月 5 日(土)、11 月 2 日(土)午前 11 時～午後 1 時、12 月 7 日(土)、平成 26 年 1 月 4 日(土)、2 月 1 日(土)、3 月 1 日(土)午前 10 時～午後 1 時
※6 回のうち、都合の良い日だけの参加も可
【場所】武蔵野台テニスコート
【対象】高校生以上の初心者・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・ラケット(貸出用ラケットあり)
【指導】ソフトテニス連盟
【申込み】参加希望日の前日までに、メール [fussasofttennis@gmail.com] で菊地、または電話・ファックス ☎・FAX 552・6868 で浦野へ。

