

スポーツ

中央体育館開放事業

①ヘルシーエクササイズ (シヨート)

初級者から中級者 向けのエアロビクスタイムです。



②ボクササイズ! エアロビクスにボクシングのトレーニングを取り入れたのがボクササイズ、体

③高齢者向け健康体操 ～若草健康体操～ 高齢者を対象にした、スポーツ・レクリエーションタイムです。

④子育てマリズム体操2 (託児付き) 身体を動かしたい、でも子どもがいるから、そんな悩みはありませんか。

力アップをはかるとともに、引き締まったボディづくり、ストレス解消の効果も期待できるエクササイズです。

③高齢者向け健康体操 ～若草健康体操～ 高齢者を対象にした、スポーツ・レクリエーションタイムです。

④子育てマリズム体操2 (託児付き) 身体を動かしたい、でも子どもがいるから、そんな悩みはありませんか。

①ヘルシーエクササイズ (シヨート) 初級者から中級者向けのエアロビクスタイムです。

②ボクササイズ! エアロビクスにボクシングのトレーニングを取り入れたのがボクササイズ、体

地域体育館スポーツ教室のご案内

熊川地域体育館

①幼児体操(年中クラス) 日時6月4日～7月16日の間の毎週土曜日、午前10時～11時



参加費3,500円(教室初回に集金します。)

②わくわく親子体操 子どもの成長・発達に合わせた運動で楽しく親子のコミュニケーションアップ!

日時6月3日～7月15日の間の毎週金曜日、午前10時～11時(全7回)

対象2,3歳児とその親 定員15組 参加費3,000円(教室初回に集金します。)

①②共通 申込み5月29日(日)までに直接窓口、電話または福生地域体育館ホームページの「お問合せ」からお申し込みください。

福生地域体育館

①ナイトピラティス コアを意識したエクササイズで、気になるお腹周りを引き締めましょう!

※託児は別途料金がかかります。詳細は福生地域体育館へお問い合わせください。

問合せ福生地域体育館 ☎530・8811 地域体育館(熊川・福生)のホームページアドレスはhttp://www.tama-spo.com/fussaです。

公民館

第31回松林だれでもなんでも展実行委員募集!

毎年恒例の地域のミニ文化祭「だれでもなんでも展」を10月15日(土)・16日(日)に開催します。



昨年の様子

【第1回実行委員会】 日時6月4日(土)午前10時30分～11時30分

【展示】10月29日(土)・30日(日) 応募締切5月31日(火)厳守

【展示】10月29日(土)・30日(日) 応募締切5月31日(火)厳守

【展示】10月29日(土)・30日(日) 応募締切5月31日(火)厳守

【展示】10月29日(土)・30日(日) 応募締切5月31日(火)厳守

【展示】10月29日(土)・30日(日) 応募締切5月31日(火)厳守

【展示】10月29日(土)・30日(日) 応募締切5月31日(火)厳守

【展示】10月29日(土)・30日(日) 応募締切5月31日(火)厳守

【展示】10月29日(土)・30日(日) 応募締切5月31日(火)厳守

【展示】10月29日(土)・30日(日) 応募締切5月31日(火)厳守

【展示】10月29日(土)・30日(日) 応募締切5月31日(火)厳守

【展示】10月29日(土)・30日(日) 応募締切5月31日(火)厳守

【展示】10月29日(土)・30日(日) 応募締切5月31日(火)厳守

【展示】10月29日(土)・30日(日) 応募締切5月31日(火)厳守

図書館

図書館おはなし会

◆中央図書館おはなし会 日時6月1日(水)・8日(水)・15日(水)・22日(水)・29日(水)各日とも午後3時

◆中央図書館小学生向けおはなし会「おはなしのポケット」

◆中央図書館乳幼児向けおはなし会「おはなしであそぼ!」

◆中央図書館乳幼児向けおはなし会「おはなしであそぼ!」

◆中央図書館乳幼児向けおはなし会「おはなしであそぼ!」

◆中央図書館乳幼児向けおはなし会「おはなしであそぼ!」

◆中央図書館乳幼児向けおはなし会「おはなしであそぼ!」

◆中央図書館乳幼児向けおはなし会「おはなしであそぼ!」

◆中央図書館乳幼児向けおはなし会「おはなしであそぼ!」

◆中央図書館乳幼児向けおはなし会「おはなしであそぼ!」

◆中央図書館乳幼児向けおはなし会「おはなしであそぼ!」

◆中央図書館乳幼児向けおはなし会「おはなしであそぼ!」

◆中央図書館乳幼児向けおはなし会「おはなしであそぼ!」

◆中央図書館乳幼児向けおはなし会「おはなしであそぼ!」

【展示】10月29日(土)・30日(日) 応募締切5月31日(火)厳守

【展示】10月29日(土)・30日(日) 応募締切5月31日(火)厳守

【展示】10月29日(土)・30日(日) 応募締切5月31日(火)厳守

【展示】10月29日(土)・30日(日) 応募締切5月31日(火)厳守

【展示】10月29日(土)・30日(日) 応募締切5月31日(火)厳守

【展示】10月29日(土)・30日(日) 応募締切5月31日(火)厳守

【展示】10月29日(土)・30日(日) 応募締切5月31日(火)厳守

【展示】10月29日(土)・30日(日) 応募締切5月31日(火)厳守

【展示】10月29日(土)・30日(日) 応募締切5月31日(火)厳守

【展示】10月29日(土)・30日(日) 応募締切5月31日(火)厳守

【展示】10月29日(土)・30日(日) 応募締切5月31日(火)厳守

【展示】10月29日(土)・30日(日) 応募締切5月31日(火)厳守

【展示】10月29日(土)・30日(日) 応募締切5月31日(火)厳守

【展示】10月29日(土)・30日(日) 応募締切5月31日(火)厳守