

# 講座・教室

## スポーツ

### ◆春のウォーキング大会

〜東京歴史探訪〜  
皇居一周ぐるり旅

都心とは思えぬ広大な敷地にあふれる緑や野鳥を眺めながら、今もなお残る史跡をめぐり江戸の栄華を味わってみませんか。

日時 4月14日(土)午前10時東京駅丸の内南口集合※詳細は申込み時にお知らせします。

コース 東京駅→皇居外苑→二重橋→桜田門→千鳥ヶ淵→北の丸公園→皇居東御苑→大手門→東京駅(解散)約8km※雨天中止  
参加費 一人100円

持ち物 弁当、水筒、雨具等  
対象市内在住・在勤・在学者  
申込み 4月12日までに参加費を添えて直接、各体育館へ(休館日は除く)

問合せ スポーツ振興課 ☎552・5511

### ◆エンジョイ

日時 4月4日〜5月9日までの毎週水曜日午後3時30分

場所 中央体育館・主競技場  
内容 クリア・サーブほか  
対象市内在住の小学4年生〜中学1年生。レベルにあわせてクラス分けします。

指導 体育館トレーナー  
参加費 1回70円。室内用運動靴を持参の上、直接中央体育館へ。貸出し用ラケット

日時 4月1日(日)午前11時〜午後2時の2回。30分程度

◆特別展示「ふっさ福生」  
―楽しむ郷土資料室―  
展示説明会

日時 4月1日(日)午前11時〜午後2時の2回。30分程度

トあり。  
問合せ スポーツ振興課 ☎552・5511

### ◆4月のエンジョイ

スティックゴルフデー

日時 4月1日(日)、15日(日)午前10時〜正午対象市民

参加方法 当日券売機で個人使用券(大人150円、小人70円)を購入してください。  
※身障者の方は無料です。  
室内用運動靴持参

場所 熊川地域体育館  
申込み 熊川地域体育館 ☎552・1980

## 郷土資料室

◆特別展示「ふっさ福生」  
―楽しむ郷土資料室―  
展示説明会

日時 4月1日(日)午前11時〜午後2時の2回。30分程度

## 中央体育館・加美平野球場再開のお知らせ

昨年11月から改修工事のため休業しておりました中央体育館・加美平野球場が、4月1日よりご利用いただけます。市民の皆様には工事期間中ご協力いただき、ありがとうございました。皆様のご利用をお待ちしています。

### 平成19年度中央体育館フィットネスプログラム

	午前	午後	夜間
火	ヘルシーエクササイズ 午前10時〜11時30分 ★★★★	シニアビクス 午後2時〜3時30分 ★★	ナイトビクス 午後7時〜8時30分 ★★★★
水	ヘルシーエクササイズS 午前10時〜11時 ★★★★	ヒーリングストレッチ 午後2時〜3時30分 ★★	ヘルシーステップ ヘルシーエクササイズ 午後7時〜8時30分 ★★★★
木	アドヴァンスヘルシー 午前10時30分〜正午 ★★★★	ヘルシーシェイプ 午後2時〜3時30分 ★★	ヘルシーステップ ヘルシーエクササイズ 午後7時〜8時30分 ★★★★
金	ヘルシーエクササイズ 午前9時45分〜11時15分 ★★★★	シニアビクス 午後2時〜3時30分 ★★	スポーツ相談 午後3時〜4時30分 ※毎月第3金曜 ナイトビクス 午後7時〜8時30分 ★★★★
土	ウォーキング講習会 午前10時〜11時30分 ※毎月第2土曜	★は運動強度の目安になっています。 軽 ★~★★★★ 強	

フィットネスプログラムに参加するには  
直接、中央体育館にお越しください。受付で簡単な申し込み手続きを行い、利用券を購入(150円)すればOK!(ウォーキング講習会は無料)  
動きやすい服装で、必ずトレーニングシューズ(上履き)をお持ちください。詳細は中央体育館(☎552・5511)、またはホームページを。

## 市民のひろば

個人情報が含まれているため、広報ふっさPDF版からは除いています。

## 図書館

### ◆わくわく春休み

①江戸時代のおもちや「とんだりはねたり」をつくろう  
竹と糸と人形でできたシンブルなおもちやで、棒を反対に倒しておくとおもちやとん



日時 4月1日(日)午前11時〜午後2時の2回。30分程度

### ◆図書館4月のおはなし会

対象 幼児〜小学生(直接どうぞ)  
日時 中央 ☎553・3111  
水曜日午後3時30分〜(4日・11日・18日・25日)  
わかぎり ☎552・7421  
木曜日午後3時30分〜(5日・12日・19日・26日)  
わかたけ ☎551・0083  
水曜日午後3時〜(4日・11日・18日・25日)  
武蔵野台 ☎553・8881  
第3水曜日午後3時〜(18日)



## 公民館

### ◆青年学級

にじのはらっぱ参加者募集  
公民館では知的障害のある青年の学習と仲間づくりのために障害者青年学級「にじのはらっぱ」を実施しています。

活動日原則として月2回日曜日、午前10時〜午後3時  
場所 公民館本館(市民会館内)、野外  
対象 義務教育を修了された知的障害のある方(ただし、養護学校高等部在学中の方は除きます)、自力または介助により公民館本館まで通級できる方定員先着30人  
費用 学級運営費として年間1,000円の他、活動にかかわる実費。

申込み 4月3日から公民館本館 ☎552・1711へ。

### ◆青年ボランティア募集

「にじのはらっぱ」の仲間の一員として一緒に活動してみませんか?特別な知識や経験は必要ありません。  
対象 高校生以上の青年男女(市外の方も歓迎です)  
申込み 公民館本館 ☎552・1711

### ◆社会教育委員講演会

「日本の科学映像と子どもたち」  
映像づくりで家族の絆―映像関係の仕事に長年携わり、文化庁記録映画賞・日本産業映画大賞等数々の賞を受賞され、また、エミー賞

の受賞・北京国際科学映像祭審査委員  
等国際的にも活躍されている社会教育委員の村山利夫氏を講師に迎えます。  
映像づくりが家族の絆や、学校との連携に役立つ姿を映像をまじえて紹介する講演会を開催します。



日時 3月25日(日)午後2時〜4時場所 輝きサポートセンター(プチャギラリー4階)  
定員先着30人(入場無料)  
問合せ 社会教育課社会教育係 ☎552・5632

### 福生水辺の楽校

多摩川で遊ぼう  
福生水辺の楽校開校式!  
4月には水辺の楽校の拠点となる「水辺の散策路」が多摩川中央公園沿いに誕生します。

福生水辺の楽校は、毎月第2日曜日に「多摩川で遊ぼう!」を合言葉に市内の多摩川で自然体験活動を行います。  
●春を食べよう  
ヨモギだんごや野草のてんぷらを作ります。  
日時 4月8日(日)午前9時〜正午  
場所 多摩川中央公園沿い「水辺の散策路」(天候によって中止、時間の短縮をする可能性があります。)\*登録をしている方には、はがきで詳細を通知します。事前にお申し込みください。  
申込み 環境課環境係

わかぎり図書館春休みお楽しみ会影絵サークル「おかし座」による影絵劇  
日時 3月23日(金)午後3時〜場所 わかぎり図書館  
定員先着70人  
問合せ わかぎり図書館 ☎552・7421