

費用の記載のない事業は無料です

中央体育館事業 あなたにピッタリな教室は!? 『中央体育館スポーツ教室《体験参加》』

中央体育館ではさまざまな教室を用意しています！ 体験参加は、途中からでもほかの教室に切り替えられます。

あなたの目的は?	あなたの現状は?	あなたにぴったりの教室は?	いつやっているの?
最近太ってしまい、ダイエットしたい!	日ごろから、あまり運動をしていない	「誰でもかんたんエクササイズ」、「美ボディコントロール」、「健康ストレッチ」など。効率的かつ運動初心者の方でも安心して楽しめます。	〈誰でもかんたんエクササイズ〉 日曜日、午後3時30分～4時30分 〈美ボディコントロール〉 土曜日、午後7時30分～8時30分 〈健康ストレッチ〉 火・金曜日、午後2時40分～3時40分
肩こりや腰痛に悩んでいるので、少しでも改善したい	運動習慣があり、それなりの動きにもついていける	「金曜ワークアウト」、「水曜モーニングエアロ」など。音楽に合わせて体を動かす有酸素運動です。しっかり汗をかきたい方におすすめです。	〈金曜ワークアウト〉 金曜日、午後7時30分～8時30分 〈水曜モーニングエアロ〉 水曜日、午前10時～11時
	夜、仕事帰りなどに活動したい	「ナイトストレッチ」「ナイトヨガ」など。仕事帰りなどにリフレッシュしたい方に最適です。	〈ナイトストレッチ〉 火曜日、午後7時30分～8時30分 〈ナイトヨガ〉 水曜日、午後8時～9時
	昼間の空いた時間を活用したい	「リラックスストレッチ」「金曜ヨガ」など。普段使っていない筋肉を刺激し、血行を良くすることで肩こりや腰痛を改善します。	〈リラックスストレッチ〉 水曜日、午後2時～3時 〈金曜ヨガ〉 金曜日、正午～午後1時

【参加方法】 開始 15 分前までに、直接中央体育館窓口へ。
 【参加費】 350 円～500 円（教室によって異なります。）※詳細は市ホームページをご覧ください。
 【問合せ】 中央体育館 ☎ 552・5511 ※8 月は教室が休みの場合がありますので、事前にお問合せください。

弓道(和弓) 秋季教室開催のお知らせ

【日時】 9月2日(土)～10月21日(土)の間の毎週土曜日午後2時～(約1時間30分、全8回)

【場所】 中央体育館弓道場

【定員】 先着10人

【対象】 高校生以上

【費用】 2,000円(用)

【申込み】 8月5日(土)から電話(椎名 ☎ 551・6185、池田 ☎ 090・2552・4798)へ

具代等、当日徴収します。
 【持ち物】 道具はすべて貸し出しますので、動きやすい服装でお越しください。上衣はなるべくボタンのないものを着用してください。また靴下の着用もお願いします。※足袋でも可

卓球を上手にありませんか?

【日時】 9月9日(土)・16日(土)・24日(日) 午後1時30分～3時30分

【場所】 中央体育館卓球場

【対象】 小・中学生(小学3年生以上)

【持ち物】 運動ができる服装、運動靴、飲み物、タオル。貸し出し用のラケットもあります。

【定員】 先着16人

【指導】 福生市卓球連盟指導員

【主管】 福生市卓球連盟(福生市ジュニア育成地域推進事業)

【主催】 東京都、(公財) 東京都体育協会、NPO法人

ジュニア卓球教室

【問合せ】 太極拳連盟・大類 ☎ 553・9913

【日時】 9月6日・13日・20日・27日の毎週水曜日の午前10時～11時30分(申込み不要)

【場所】 かねて会館

【対象】 老若男女問わず動きやすい服装でご参加ください。

【問合せ】 太極拳連盟・大類 ☎ 553・9913

楊名時太極拳福生同好会

【無料太極拳体験教室】

ゆっくりとした動きで健康づくりをしませんか、ぜひご参加ください。

【日時】 9月6日・13日・20日・27日の毎週水曜日の午前10時～11時30分(申込み不要)

【場所】 かねて会館

【対象】 老若男女問わず動きやすい服装でご参加ください。

【問合せ】 太極拳連盟・大類 ☎ 553・9913

福生地域体育館コース参加型教室【問合せ】 福生地域体育館 ☎ 530・8811

事業名	対象	曜日	時間	期間	回数	定員	参加費
転ばん塾	高齢者	木	午後1時30分～3時	9月7日(木)～11月30日(木) ※11月23日(祝)は休講	12回	30人	4,800円(初日一括払い)と参加毎150円
幼児体操(年少)	年少児	木	午後4時～4時50分	9月7日(木)～12月21日(木) ※11月23日(祝)は休講	15回	15人	4,500円(初日一括払い)と参加毎70円
キッズダンス	年中長児	土	午後1時20分～2時20分	9月2日(土)～12月23日(祝) ※9月23日(祝)、10月7日(土)は休講	15回	20人	4,500円(初日一括払い)と参加毎70円
低学年ダンス	小学1～3年生	土	午後0時10分～1時10分	9月2日(土)～12月23日(祝) ※9月23日(祝)、10月7日(土)は休講	15回	30人	6,000円(初日一括払い)と参加毎70円

【申込み】 8月15日(火)(必着)までに往復はがき、またはホームページ(<http://www.tama-spo.com/fussa>)から①教室名②住所③氏名(ふりがな)④生年月日(学年)⑤電話番号⑥返信用宛名(往復はがきのみ)⑦メールアドレス(ホームページのみ)を記入のうえ、〒197-0013 福生市武蔵野台1-8-7 福生地域体育館教室係へ。※申込み多数の場合は抽選。

市民文化教室参加者募集

【日時】 8月11日(祝)午前9時～午後9時

【対象】 3歳から(未就学児は保護者の付添いが必要)

【日時】 8月26日～11月18日の間の毎週土曜日午後2時～4時 ※10月28日、11月4日・11日を除く(全10回)

【参加費】 大人150円、小人70円(90分間) ※スペースに限りがありますので、来館時にすぐに利用できない場合もあります。

【持ち物】 動きやすい服装、室内履き、ふた付の水分補給用飲料、タオル等

【申込み】 当日に直接熊川地域体育館(☎552・1980)受付へお越しください。
 「ホームページ」<http://www.tama-spo.com/fussa>

山の日ボルダリング体験

オリンピック種目になったクライミングを体験してみませんか?

ロープなどを使わずに手軽にできるボルダリングなので、小さなお子さんから体験できます。

【日時】 8月11日(祝)午前9時～午後9時

【対象】 3歳から(未就学児は保護者の付添いが必要)

【日時】 8月26日～11月18日の間の毎週土曜日午後2時～4時 ※10月28日、11月4日・11日を除く(全10回)

【参加費】 大人150円、小人70円(90分間) ※スペースに限りがありますので、来館時にすぐに利用できない場合もあります。

【持ち物】 動きやすい服装、室内履き、ふた付の水分補給用飲料、タオル等

【申込み】 当日に直接熊川地域体育館(☎552・1980)受付へお越しください。
 「ホームページ」<http://www.tama-spo.com/fussa>

郷土資料室からのお知らせ

▼夏休み自由研究応援企画「親子対話によるむかしの道具調べ」参加者募集

郷土資料室で展示中の家庭用ゲーム機やビデオデッキなど、一世代前の道具に関する思い出を保護者の方がお子さんにお話しし、お子さんが自由研究としてまとめる学習活動のお手伝いをします。

【日時】 8月20日(日)午前10時～午後3時 ※この時間帯のうち、約30分程度(正午～午後1時を除く)

【場所】 郷土資料室

【対象】 小学3～6年生とその保護者 ※お子さんと保護者で一緒にお申し込みください。

【定員】 10組程度 ※事前申込制

【持ち物】 鉛筆、消しゴム、色鉛筆(ワークシートを用意します)

【申込み】 8月5日(土)午前10時から生涯学習推進課文化財係 ☎ 530・1120 へ。

～空より青い、市営プール2017～ イベント情報!

▼フードドライブ開催! 福生発の支援活動

賞味期限まで2か月以上あるカップ麺・ジュース・菓子類等の新品不要品(酒類・開封品不可)がありましたら、市営プールにお持ちください。収集した食品は、閉場後にフードバンク・NPO法人セカンドハーベスト・ジャパンへ寄贈します。また、賛同だけの方へは、心ばかりの謝礼をさせていただきます。

ぜひ「福生発被災地など食に困る方々への支援活動」にご協力をお願いします。

【受付期間】 8月1日(水)～31日(休)の間の営業時間中

▼8月1日「水の日」イベント開催

①中学生以下入場無料
 ②当日場内でミネラルウォーターを購入した方は入場無料(①②ともに2時間分)
 ※当日は午前9時～午後4時までの短縮営業(最終入場は午後3時30分)

③変形プールで親子特別イベント(午後1時～3時) ※ウォーターチューブ無料体験

▼「ライフガード体験教室」を開催

【日時】 8月20日(日)午前10時～11時50分(悪天候による中止の際は8月27日(日)へ延期)

【対象】 小学生～中学生(小学1・2年生は、必ず保護者の方がご引率ください。イベント中は近くで見学できます。)

【定員】 先着10人

【参加費】 500円(入場料別、無料利用券使用可・保険代等の諸費用含む)

【参加賞】 記念Tシャツ・ファーストエイドポーチ

【応募方法】 市営プールホームページ、または直接市営プールでお申し込みください。

【募集締め切り】 8月13日(日)

【問合せ】 有限会社ブイフィールド(市営プール指定管理者) ☎ 042・677・4897(平日午前10時～午後5時)

【場所】 さくら会館第2集会所

【対象】 市内在住・在勤・在学の初心者の方

【定員】 先着20人

【講師】 石川幹子氏(祥香墨)

【申込み】 8月3日(木)午前9時から公民館公民館係 ☎ 552・2118 へ。

