

防災情報の配信など、生活に役立つ「ふっさ情報メール」をご利用ください(登録方法はふっさわたしの便利帳、市ホームページ等をご覧ください)

市民のひろば

〈会員募集〉

▼福生リトルリーグ野球協会

市内の園児・児童を中心にティーボールおよび少年硬式野球を丁寧に教えます。

【日時】土・日・祝日午前9時～午後4時

【場所】福東第二少年野球場

【費用】入会費2,000円、月会費2,000円～

【申込み】小川 ☎ 090・2158・8491

▼いちごクラブ(保育付きエアロビクス)

エアロビクス・ストレッチでリフレッシュしませんか

【日時】毎週水曜日午前10時～11時15分

10時～11時15分

【場所】市民会館公民館・さくら会館

【費用】入会金500円、月会費3,000円、月保育費400円※体験は無料

【申込み】小林 ☎ 530・0136

▼Joyful English Circle

英会話力の向上を目指すサークルです。レッスン中は日本語禁止!でも米国人女性が根気強く指導します(見学大歓迎)。

【日時】水曜日午前10時～正午(月4回)

【場所】福祉センターほか

【費用】月会費3,000円※ほかにテキスト代

【申込み】JEC山崎 ☎ 552・8123

「地元マイスター講座 カフェ・ドゥ・ジャルダン シェフによる初夏のお菓子作り体験」参加者募集



「素材の持つ自然のおいしさを表現すること」をコンセプトにしている村山シェフからお菓子作りを学べる人気講座の第2弾です。

【日時】6月23日(木)

①1回目 午後3時～5時

②2回目 午後6時～8時

【場所】市民会館・公民館調理室

【対象】中学生以上

【定員】各回18人(応募多数の場合は抽選)

【費用】2,000円※保険加入料・材料費込み

【申込み】往復はがきに①

住所②氏名(ふりがな)

③年齢④性別⑤電話番号⑥

希望回を記入し、6月3

日(金)まで(必着)に〒197

10011福生市福生

2455福生市民会館「地

元マイスター講座」係へ。

【問合せ】市民会館 ☎ 552・

1711

健康コーナー「睡眠は脳を休める唯一の方法」

春は新しいことを始めるのに適した季節ですが、気づかないうちに身体的な負担や環境の変化など精神的なストレスも生じることが多い時期です。ストレスを受けると脳が休息である睡眠を求めます。

今回は、毎日の生活のなかで簡単に取り入れられる睡眠の質を上げるポイント

を3つ紹介します。

①入浴方法 眠る2時間程度前にぬるめ(38～40度)のお湯に15～30分入る。

②室内環境 照明を暗くし(スマートフォンやテレビ・パソコンなどの強い光を見るのを避ける)、リラック

クス効果のある音楽(クラシックなど)を聴いたり、アロマ(オレンジスイート、ラベンダーなど)をたく。

③飲み物 カフェイン飲料やアルコールを避け、コップ1杯のホットミルクを飲む。

規則正しい生活を心がけ、質の良い睡眠リズムをつくるのがストレスの軽減にもつながります。できることから少しずつ始めてみませんか?

季節を問わず、手洗いうがいをわすれずに

【問合せ】保健センター ☎ 552・0061

「福生健康ウォーキング」健康づくり推進員とウォーキングをしてみませんか?

ウォーキングは誰でも無理なく手軽にできる有酸素運動で、心肺機能の向上・生活習慣病の予防・肥満予防などの健康効果が得られます。また、血液の循環が促進されるため、冷え性などの改善にもなります。

今回は、健康づくり推進員の会で作成した「福生健康ウォーキングマップ」の「福東森林コース(約5km)」を歩きます。拜島駅からスタートし、新緑の木々や野

鳥のさえずりに癒されながら、一緒に楽しく歩きましょう。体力に自信のない方でも大歓迎です。

【日時】5月8日(日)午前9時～11時ごろ※雨天中止

【集合場所】拜島駅北ロータリー

【コース】拜島駅～遊歩道入口～平和橋～みずぐらいど公園～どんぐり公園

※コースは変更になる場合があります。

【定員】先着20人

【申込み】4月18日(月)から電話で保健センター ☎ 552・0061へ。

「いつもの日」はなんと無料!市内の体育館でスポーツを満喫!!

5月5日(木)の祝日・子どもの日は、市内の3つの体育館を「無料」で利用できます!

「今まで体育館を利用したことがない」という方はぜひ、この機会にスポーツの楽しさを体感してみてください!

【利用時間】中央体育館・熊川地域体育館 午前9時～午後9時50分

福生地域体育館 午前8時～午後9時30分

※小・中学生のみでの利用は午後6時まで

【対象】市内在住・在勤・在学の方

【持ち物】室内用運動靴など

【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

「運動を始めた方へ」

「スポーツ教室」体験参加

中央体育館ではさまざまな「スポーツ教室」をご用意して、皆さんをお待ちしています。「運動を始めたけれど、どの教室に参加したらいいの?」という方や「教室の雰囲気を知りたい!」という方は、ぜひ体験参加にお越しください!

◆今月おすすめの教室

①ナイトストレッチ

【日時】毎週火曜日午後7時30分～8時30分

②水曜モーニングエアロ

【日時】毎週水曜日午前10時～11時

③ナイトエアロ

【日時】毎週金曜日午後7時30分～8時30分

「体験参加費」1回350円(200円+使用券150円)

【対象】18歳以上の方

【持ち物】運動できる服装・室内用運動靴・タオル・水分補給できるもの(ふた付)

【申込み】当日の開始10分前までに直接中央体育館窓口(☎552・5511)へ。

※そのほかの教室も「体験参加」が可能で、参加費もワンコインの500円! 詳細は中央体育館窓口、市ホームページでご確認ください。

【期間】5月25日～7月16日の毎週水・土曜日(全16回)

【時間】水曜日 午後3時20分～4時50分 土曜日 午後1時30分～3時30分

【場所】中央体育館主競技場

【対象】市内在住の小学生

【定員】先着40人

【参加費】1,600円

【持ち物】運動できる服装、室内用運動靴、ラケット(持っている人)、水分補給できる物(ふた付)、タオル等

【指導】福生市バドミントン連盟

【申込み】4月17日(月)～5月17日(火)の間に、申込用紙を記入し、参加費を添えて中央体育館 ☎ 552・5511へ。

～あなたのそばに体育館～ 地域体育館利用案内

月に一度の「無料開放日」など、知ればもっとお得に利用できる地域体育館。ライフサイクルにあわせて、ぜひ地域体育館で健康的な生活を! 詳しくは、各体育館にお問い合わせください。

Table with 2 columns: 熊川地域体育館 and 福生地域体育館. Rows include: 開館時間, 休館日, 無料開放日, 施設使用料, 利用可能種目(例), トレーニング施設(※), 教室参加, 電話番号, ホームページ.

(※) トレーニング施設は両館とも、初回利用時に講習の受講が必須です。また中学生以下は利用できません。