

費用の記載のない事業は無料です

児童館で遊ぼう！
3月その2

ひろば事業

乳幼児と保護者を対象とした、子育て支援事業です。

熊川児童館 ☎ 539・1515

・くまさんひろば 22 日

(火) 午前 10 時 30 分～11 時 30 分【対象】1 歳 6

か月以上の幼児と保護者

・遊具開放 DAY 23 日

(水) 午前 10 時～正午

【対象】幼児と保護者

・もちこみカフェ 24 日

(木) 午前 9 時～午後 1 時

【対象】乳幼児と保護者

田園児童館 ☎ 552・3133

・よちよちすくすくひろ

ば 22 日 (火) 午前 10 時 30

分～正午【対象】0、1

歳児と保護者

・ぼんぼこタイム 23 日

(水) 午前 11 時～11 時 20

分【対象】乳幼児と保護

者

・親子であそぼう 4 月 5

日 (火) 午前 10 時 30 分～

11 時 30 分【対象】1 歳

6 か月以上の幼児と保護者

武蔵野台児童館

☎ 553・8822

・ぴよぴよひろば 28 日

(月) 午前 10 時 30 分～正午

【対象】0 歳児と保護者

・のびのびひろば 4 月 4

日 (月) 午前 10 時 30 分～正

午【対象】0、1 歳児と

保護者

・わくわくひろば 4 月 5

日 (火) 午前 10 時 30 分～

11 時 30 分【対象】2 歳

以上の幼児と保護者

各館とも、事業終了後、

子育ての悩み相談や情報

交換を行っています。詳

細は各館へお問い合わせ

ください。

★児童館ホームページ U

R L (http://www.fussa-

-jidoukan.net/)

郷土資料室小学生向け事業
のお知らせ
郷土資料室では、福生の昔の暮らしや様子、身の回りの自然などに興味を持ってもらえるように、小学生向けのイベントを行っています。

▽毎週土・日・祝日に行う「小学生クイズ」月に一度行うワークシヨップ「わくわく土曜日」(広報ふっさに掲載)・展示ごとに行う「わくわくワークシート」
【問合せ】郷土資料室 ☎ 530・1120
※月曜日休館(月曜日が祝日の場合は翌火曜日休館)
作品を展示しませんか
プチギャラリーは皆さんに芸術文化の発表の場として利用いただける展示施設(第一・第二展示室)です。

健康コーナー「元気に春を迎えよう」
ぽかぽか陽気の暖かい日があるかと思えば冷たい雨の降る日もあり、春先の天気はとても不安定です。気候の変化に体がついていけず、何となくだるい、疲れやすいという心身の不調を訴える方がいます。そこで、冬の寒さでちぢこまった体をほぐし、春先の体調不良を和らげるために、ストレッチを取り入れてみませんか。

一緒につくりましょう
白梅歴史懇話会「プログラム企画会議」にご参加を
白梅歴史懇話会は、熊川の昔を、当時を知る古老にうかがいながら、地域の移り変わりや人々の暮らしの変化について懇談的に話し合う会です。
今回は皆さんの興味や関心を持ち寄り、今後の内容を検討します。
【日時】4月10日(日)午前10時30分～正午
【場所】公民館白梅分館
【定員】先着30人
【申込み】3月18日(金)から公民館白梅分館 ☎ 553・3454へ。

ストレッチは、筋や関節を伸ばす運動です。ヨガやピラティスもこの運動に含まれ、体の柔軟性を高めるのに効果的です。また、体温を高める効果もあります。最近では、これらの効果に加えてリラクゼーション効果も明らかになってきました。30分程度のストレッチの前後で脳波や自律神経の活動を調べてみると、前頭葉でのアルファ波を増加させ、副交感神経の活動を活性化させることが明らかになっています。

習慣的なヨガの実施が血圧を低下させることや、柔軟性が高い人は動脈硬化度が低い傾向にあることなども報告されており、これらはストレッチのリラクゼーション効果が関与しているのかもしれない。
ランニングや筋力トレーニングは辛いと感じる方も、ストレッチなら音楽をかけながら、家で気軽にできるといえると思います。ストレッチで元気に春を迎えてみませんか?
季節を問わず、手洗いうがいを忘れずに
【問合せ】保健センター ☎ 552・0061

閉場時市営プール
「福春! スポーツ&ゲームイベント」
開催!!

「福春」爛漫! 夏だけじゃない、いつもと違う市営プールを満喫しませんか。今回、7種目がリニューアル、全12種目に挑戦して高得点を狙おう!!

参加者にはもれなく粗品を、そして今回はあったか〜い特製の「おしるこ」も特別に無料で提供します。

老若男女、誰でも気軽に参加できる種目を通じて、いろいろなスポーツに必要な能力がどれくらい備わっているのかが分かりますよ。ぜひ、遊びに来てください。



【日時】3月27日(日)午前11時～午後4時(最終受付・午後3時)

【場所】市営プール管理棟前テントで随時受け付けます。

【参加費(大人・子ども一律)】
〈1ラウンド〉300円(参加チケット+ミネラルウォーター1本)〈2ラウンド〉500円(参加チケット+ジュース1本)

- 【体験種目】①体感10秒トライアルコーナー ②迅速&的確に割りばしレスキューコーナー ③スピード&集中力! ウチワで巻き巻きコーナー ④ドキドキ! 運? びっくり体験+αゲームコーナー ⑤もしもの時のために! 心臓マッサージ体験コーナー(1ラウンド目) / AED体験コーナー(2ラウンド目) ⑥三角巾八折りタイムアタック ⑦三角巾本結びタイムアタック ⑧大型テレビゲーム短距離走タイムアタック ⑨大型テレビゲーム丸太ジャンプタイムアタック ⑩大型テレビゲームビーチフラッグス ⑪コントロールできるか? ラジコンカー競争コーナー ⑫ライフセービング競技ラインスロータイムアタック

☆お馴染み「スポーツ商品セール」も同時開催!

プール用品等を低価格で販売します! また雨天時はシークレット商品を除く全商品が50%引きです! 詳しくは、市営プールホームページ (http://www.v-field.co.jp/fussa-pool/) をご覧ください。

【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(土・日・祝日を除く午前10時～午後5時)

市民会館催し物

▼「高木正勝コンサート「山咲み/Yama Emi」」チケット発売

「Newsweek 日本版」で「世界が尊敬する日本人100人」(2009年)に選ばれるなど、世界的に注目をされている音楽家・映像作家の高木正勝。アニメ作品「おおかみこどもの雨と雪」、「バケモノの子」で音楽を手がけるなど多方面で活躍されています。自らピアノとボーカルを務めるほか、独自の世界観で活躍しているアーティストとともに送る感動のステージをお楽しみください。

【日時】5月28日(土)開場午後2時、開演3時
【場所】市民会館大ホール(もくせいホール)

【出演予定】高木正勝(ピアノ/うた)、床絵美(ウポポ/うた)、熊澤洋子(バイオリン)、法橋泰子(ヴィオラ)、きしもとタロー(ブズーキ/笛)、佐藤直子(パーカッション)、山田あずさ(マリンバ/ヴィブラフォン)、沢田稯治(コントラバス)

【料金】全席指定4,500円(税込) ※高校生以下、65歳以上は2,000円(税込・入場時に写真付身分証が必要)。未就学児は入場不可。当日料金は500円増しです。



写真: 三田村亮

【先行発売(窓口のみ)】好評発売中! 午前9時～午後7時15分

【一般発売】3月19日(土)午前9時～
【問合せ】市民会館 ☎ 552・1711