

図書館からのお知らせ

●きみも「一日図書館員」になろう！

図書館の中の見学や書庫の片付け、ブックカバーかけやカウンターのお仕事も経験できるよ。ぜひ参加してみてね！※市内在住の小学生対象

- ①中央図書館
【日時・定員】(1) 8月4日(火) (2) 21日(金)午前10時～正午・各先着6人
- ②わかぎり図書館
【日時・定員】7月30日(木)午前10時～正午・先着3人
- ③わかたけ図書館
【日時・定員】8月19日(水)午前10時～正午・先着3人
- ④武蔵野台図書館
【日時・定員】8月4日(火)午後2時～

- 4時・先着3人
〈①～④共通〉
【申込み】7月19日(日)午前10時から参加希望館の窓口または電話でお申し込みください。
- 図書館おはなし会
※直接どうぞ
・中央図書館おはなし会
【日時・場所】8月5日(水)・12日(水)・19日(水)各日とも午後3時～・中央図書館
【対象】幼児～小学生
・中央図書館おはなし会「おはなしポケット」
【日時・場所】8月1日(土)午後3時～・中央図書館
【対象】幼児～小学生
【出演】ポケット☆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！」
【日時・場所】8月4日(火)午前11時～・中央図書館
【対象】乳幼児(1、2か月の赤ちゃんもどうぞ参加ください！)
【出演】おはなしのもり
- ・わかぎり図書館おはなし会
【日時・場所】8月13日(木)午後3時30分～・わかぎり図書館2階
【対象】幼児～小学生
- ・わかぎり図書館乳幼児向けおはなし会
【日時・場所】8月26日(水)午前11時～11時30分・わかぎり図書館2階
【対象】乳幼児と保護者
- ・わかたけ図書館おはなし会
【日時・場所】8月12日(水)・26日(水)

- 午後3時～・わかたけ図書館2階
【対象】幼児～小学生
- ・わかたけ図書館乳幼児向けおはなし会
【日時・場所】8月20日(木)午前11時～・わかたけ図書館2階
【対象】乳幼児と保護者
- ・武蔵野台図書館乳幼児向けおはなし会
【日時・場所】8月19日(水)午前11時～・武蔵野台児童館1階
【対象】乳幼児と保護者
※武蔵野台児童館との共催です
【問合せ】
中央図書館 ☎ 553・3111
わかぎり図書館 ☎ 552・7421
わかたけ図書館 ☎ 551・0083
武蔵野台図書館 ☎ 553・8881

福生地域体育館事業

★いろいろなヨガに挑戦してみませんか？

初めてヨガをする方でも安心！ 身体と心を整えて、日常のストレスを解消しましょう！

① ナイトヨガ

【日時】 8月3日～9月14日の毎週月曜日午後7時30分～8時30分(休館日、祝日を除く)

② ランチヨガ

【日時】 7月15日～9月30日の毎週水曜日午後0時10分～1時10分(祝日を除く)

③ シェイプアップヨガ

【日時】 7月17日～9月25日の毎週金曜日午前10時30分～11時30分(7月24日を除く)

★人気教室にも挑戦！

④ ズンバ

4月にスタートしたばかりの大人気教室です。陽気なリズムに合わせ、楽しく体を動かしましょう。

【日時】 7月16日～9月24日の毎週木曜日午後7時30分～8時30分

⑤ フライデーバドミントン

一人での参加も大歓迎です！ レベルにあったワンポイントレッスンも受けられますよ。

【日時】 第二四金曜日午後7時30分～9時30分(8月14日・28日は除く)

①～⑤共通

【対象】 一般の方
【定員】 先着各30人(⑤のみ20人)
【参加費】 毎回500円

事業名	対象	期間	時間	定員	内容	参加費
のびのび小学生体操	小学1～3年生	7月29日(水)・30日(木)・31日(金)	午後3時30分～4時30分	15人	苦手な体操を克服しよう！【予定】29日：マット、30日：跳び箱、31日：鉄棒	3日間通し：500円 1日：200円
わくわく幼児体操	年少児・年中児	8月1日(土)	午前9時45分～10時45分		上手に体操できるようになる！【予定】1日：マットと跳び箱、2日：鉄棒	2日間通し：300円 1日：200円
ぐんぐん幼児体操	年中児・年長児	2日(日)	午前11時～正午			

【参加方法】 7月26日(日)までに、ホームページ、電話または直接、熊川地域体育館窓口へ。
※参加費は当日お支払いください。なお、通しで参加される場合は、初日に一括でお支払いください。
【問合せ】 熊川地域体育館 ☎ 552・1980

【持ち物】 運動できる服装・タオル・水分補給できる物(ふた付) ※④・⑤については室内用運動靴、⑤はラケットを持参。
【参加方法】 当日開始10分前を目安に、直接1階受付へ(予約不要)。
【問合せ】 福生地域体育館 ☎ 530・8811

熊川地域体育館事業

★夏休み短期集中体操教室

各教室とも連続の日程で行います。短期間で苦手の克服や上達を目指そう！ふるってご参加ください。

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皆さんをお待ちしています！ 目的に合わせて教室を探して、毎日を健康に過ごしませんか？ 「少しイメージと違う…」という場合でも安心！ 体験参加なら、途中からでもほかの教室に切り替えられますよ！



あなたの目的は？	あなたの現状は？	こんな教室がおすすめ！！
最近太ってしまい、夏に向けてダイエットしたい！	日ごろから、あまり運動をしていない → 運動習慣があり、それなりの動きにもついていける	「よくばりワークアウト」、「美ボディコントロール」、など…さまざまなエクササイズをミックスして行なうので、効率的かつ運動初心者の方でも安心して楽しめます。 → 「ナイトエアロ」、「水曜モーニングエアロ」、「木曜バランスボール」など…リズムに合わせて体を動かしたり、バランスボールに乗って行う有酸素運動です。しっかり汗をかきたい方におすすめ！
肩こりや腰痛に悩んでいるので、少しでも改善したい	夜、仕事帰りなどに活動したい → 昼間の空いた時間を活用したい	「ナイトストレッチ」など…自宅でも行える簡単なものから、道具を使って行うものなど、全身をしっかりほぐします。仕事帰りなどにリフレッシュしたい方に最適です。 → 「アロマセルフコンディショニング」など…アロマの香りなどを使って、心身ともにリラックスしていきます。「頑張らないエクササイズ」を合言葉に、ゆっくり体をほぐしていきます。

【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)。
【問合せ】 中央体育館 ☎ 552・5511
※詳しい内容は、市ホームページ内「中央体育館の事業」にも掲載しています。

児童館で遊ぼう！ (7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※保護者同伴
〈熊川児童館〉

・幼児のプールDAY 8月3日(月)午前10時～正午【対象】乳幼児【持ち物】着替え、水筒、タオル、水着または水あそび用のおむつ ※雨天の場合は遊戯室で遊具開放を行います。

〈田園児童館〉
・親子であそぼう 21日(火)、8月4日(火)午前10時30分～11時30分【対象】1歳6か月以上の幼児

・よちよちすくすくひろば 28日(火)午前10時30分～正午【対象】0、1歳児
〈武蔵野台児童館〉

・びよびよひろば 27日(月)午前10時30分～正午【対象】0歳児
・わくわくひろば 8月4日(火)午前10時30分～11時30分【対象】2歳以上の幼児
※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。

小学生対象事業

〈田園児童館〉
・夏はやっぱり川あそび 8月12日(水)午前9時～午後4時【対象】小学生以上【定員】30人(抽選)【参加費】650円

【申込み】7月31日(金)午後4時～4時15分の間に田園児童館へお越しください。

季節の行事事業

〈武蔵野台児童館〉
・夏休み科学あそびスペシャル 29日(水)午後2時～4時【対象】幼児以上(幼児は保護者同伴)
・納涼おばけやしき 31日(金)午後2時～4時【対象】幼児以上(幼児は保護者同伴)

〈田園児童館〉
・おばけやしき 8月2日(日)〈「ドキドキおばけたんけん」：幼児対象(保護者同伴)〉午前10時30分～11時30分
〈ザ・謎解き探索ゲーム：小学生以上対象〉午後2時～4時
【問合せ】 田園児童館 ☎ 552・3133
武蔵野台児童館 ☎ 553・8822
熊川児童館 ☎ 539・1515

