

費用の記載のない事業は無料です

▼「えっ！ 子どもも大人も無料？」中央体育館スポーツ教室 ☎ 552・5511

教室名	期間	曜日	時間	対象	内容	参加費	定員	持ち物	
① 健康体力づくり 30・40 歳代 (8 回)	5 月 2 日～6 月 20 日	土	午前 11 時 30 分～午後 1 時	30・40 歳代の方	生活習慣病予防として、有酸素運動で脂肪を燃やしたり、筋力トレーニングで代謝を上げたり、さまざまな運動を組み合わせで行います。年代別ならではの通いややすさが特徴です。	無料	20 人	運動できる服装・室内用運動靴・タオル・飲料(ふた付)	
② 健康体力づくり 50 歳代(8 回)			午後 3 時～4 時 30 分	50 歳代の方					
③ 健康体力づくり 60 歳以上 (8 回)	4 月 22 日～6 月 24 日 (4 月 29 日・5 月 6 日は休み)	水	午後 2 時～3 時 30 分	60 歳以上の方			マット運動・鉄棒などの運動や、リズム体操などを行います。友だち作りのきっかけにも最適な教室です。		25 人
④ キッズ体操 3 (8 回)	4 月 23 日～6 月 18 日 (5 月 7 日は休み)	木	午後 3 時 30 分～4 時 30 分	年少児					
⑤ キッズ体操 4 (8 回)	5 月 2 日～6 月 20 日	土	午前 9 時 30 分～10 時 30 分	年中児					
⑥ キッズ体操 5 (8 回)			午前 10 時 40 分～11 時 40 分	年長児					

【申込み】4 月 16 日(木) (必着) までに、中央体育館窓口、電子申請、または往復はがきに教室名・氏名とふりがな(④～⑥は親子)・生年月日・住所・電話番号・返信用宛名(往復はがきのみ)を記入し、〒197-0005 福生市北田園 2-9-1 中央体育館スポーツ推進課へ(申込み多数の場合は抽選)。

▼熊川地域体育館事業 ☎ 552・1980【参加方法(共通)】申込不要。当日、時間前に直接受付へ。

★自由参加型教室

教室名	期間	曜日	時間	対象	参加費	定員(先着)
エンジョイ軽スポーツ (17 回)	4 月 6 日～9 月 28 日(4 月 13 日、5 月 4 日・11 日、6 月 8 日、7 月 13 日・20 日、8 月 10 日、9 月 14 日・21 日は休み)	月	午前 10 時～11 時 30 分	中・高年の方	毎回 150 円 (期間の初日のみ無料)	20 人
楽しい軽スポーツ (24 回)	4 月 7 日～9 月 29 日(5 月 5 日、9 月 22 日は休み)	火	午後 2 時～3 時 30 分	中・高年の方		30 人
高齢者筋トレ体操 (23 回)	4 月 8 日～9 月 30 日(4 月 29 日、5 月 6 日、9 月 23 日は休み)	水	午後 1 時～2 時	高齢者	毎回 300 円	15 人
ほのぼの体操 (25 回)	4 月 9 日～9 月 24 日	木	午後 1 時～2 時	高齢者		15 人
ナイトエクササイズ (25 回)	4 月 10 日～9 月 25 日	金	午後 7 時 30 分～9 時	一般の方	毎回 500 円	20 人
STEP UP ステップ (25 回)			午前 10 時～11 時 30 分	一般の方		20 人
かんたんステップ (25 回)	4 月 7 日～6 月 30 日(5 月 5 日は休み)	火	午後 1 時 30 分～3 時	一般の方	毎回 300 円	20 人
火曜卓球教室 (12 回)			午前 10 時～11 時 30 分	一般の方		20 人
シェイプアップエクササイズ(12 回)	4 月 7 日～6 月 30 日(5 月 5 日は休み)	火	午後 7 時 30 分～8 時 30 分	一般の方	毎回 300 円	25 人
シニアリフレッシュエクサ (12 回)			午前 10 時～11 時 15 分	中・高年の方		25 人
コリオスパイラル (10 回)	4 月 8 日～6 月 24 日(4 月 29 日、5 月 6 日は休み)	水	午後 1 時 30 分～2 時 30 分	一般の方	毎回 500 円	20 人
ナイトアロマヨガ (10 回)			午後 7 時 30 分～8 時 45 分	一般の方		12 人
ZUMBA STEP (10 回)			午後 8 時～9 時	一般の方		20 人
やさしいヨガ (12 回)			午後 2 時～3 時	一般の方		12 人
ZUMBA (12 回)	4 月 10 日～6 月 26 日	金	午後 8 時～9 時	一般の方		20 人

★公開スポーツ教室

教室名	期間	曜日	時間	対象	参加費	定員(先着)
Let's ビーチボール	4 月 1 日から(休館日・祝日は休み)	月・水	午後 7 時 30 分～9 時 30 分	一般の方	毎回 150 円	20 人
みんなでインディアカ	4 月 4 日から(祝日は休み)	土	午前 10 時 30 分～午後 0 時 30 分	一般の方		

「福生市教育振興基本計画[修正後期](案)へのご意見(パブリックコメント)を募集

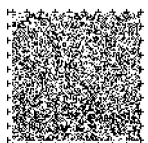
教育の振興のための施策に関する基本的な計画として、平成 22 年 3 月に策定しましたが、平成 22 年度から 26 年度までの前期 5 年間での取り組みを検証するとともに、社会状況の変化や新たな教育課題に対応するため、平成 27 年度から 31 年度までの後期 5 年間の計画として策定します。

【計画(案)の閲覧及び意見募集期間】4 月 7 日(火)～20 日(月)

【閲覧場所】市役所(1 階情報スペース、第二棟 2 階教育総務課)、各体育館、各公民館、各図書館、福祉センター、輝き市民サポートセンター、福東会館(各施設の開館時間内)※計画(案)は市ホームページでもご覧いただけます。

【意見の提出方法】①市役所第二棟 2 階教育総務課へ直接提出②〒197-8501 福生市本町 5 番地福生市教育委員会教育総務課へ郵送③市ホームページの「パブリックコメント」から投稿④ファックスで ☎ 552・2622 へ送信※書式は自由ですが、題名、住所、氏名を必ず記入してください。いただいたご意見及びそれに対する考え方は、市ホームページ等で公表していきます(個別の回答は行いませんので、あらかじめご了承ください)。

【問合せ】教育総務課教育総務係 ☎ 551・1930



【対象】18 歳以上の方  
【定員】20 人  
【参加費】初回 600 円と毎回

【日時】4 月 9 日～6 月 25 日の毎週木曜日午後 7 時 30 分～11 時 30 分

【問合せ】久下 ☎ 042・848・0414

【場所】中央体育館多目的室・駐輪場(天候不良の場合は室内のみ)

【日時】4 月 8 日～6 月 24 日の毎週水曜日午前 11 時～正午(全 6 回)※4 月 29 日、5 月 6 日は休み。

【日時】5 月 9 日・16 日・23 日・30 日の土曜日午前 9 時～11 時※直接会場へ。

【日時】4 月 8 日～5 月 27 日の毎週水曜日午前 11 時～正午(全 6 回)※4 月 29 日、5 月 6 日は休み。

【日時】4 月 10 日～6 月 26 日の毎週金曜日午前 10 時 30 分～11 時 30 分

【日時】5 月 9 日・16 日・23 日・30 日の土曜日午前 9 時～11 時※直接会場へ。

【日時】4 月 8 日～6 月 24 日の毎週水曜日午後 0 時 10 分～1 時 10 分(祝日は休み)

【日時】4 月 8 日～6 月 24 日の毎週水曜日午後 0 時 10 分～1 時 10 分(祝日は休み)

【日時】5 月 9 日・16 日・23 日・30 日の土曜日午前 9 時～11 時※直接会場へ。

【日時】4 月 6 日～6 月 29 日の毎週月曜日午後 7 時 30 分～8 時 30 分(休館日、祝日は休み)

【日時】4 月 6 日～6 月 29 日の毎週月曜日午後 7 時 30 分～8 時 30 分(休館日、祝日は休み)

【日時】5 月 9 日・16 日・23 日・30 日の土曜日午前 9 時～11 時※直接会場へ。

【日時】4 月 8 日～6 月 24 日の毎週水曜日午後 0 時 10 分～1 時 10 分(祝日は休み)

【日時】4 月 8 日～6 月 24 日の毎週水曜日午後 0 時 10 分～1 時 10 分(祝日は休み)

【日時】5 月 9 日・16 日・23 日・30 日の土曜日午前 9 時～11 時※直接会場へ。



「初日は桜吹雪舞う幻想的な空間で？」  
「外」レッチボール教室

今回は外へ飛び出し、ストレッチならぬ「外レッチ」を行います！新緑へ移り変わる景色の中、開放感に浸りながらボールに乗る事でリラックス効果が高まります。

【日時】4 月 6 日～6 月 29 日の毎週月曜日午後 7 時 30 分～8 時 30 分(休館日、祝日は休み)

【日時】4 月 8 日～6 月 24 日の毎週水曜日午後 0 時 10 分～1 時 10 分(祝日は休み)

【日時】5 月 9 日・16 日・23 日・30 日の土曜日午前 9 時～11 時※直接会場へ。

熊川地域体育館事業

【対象】一般の方  
【定員】各回先着 30 人  
【参加費】毎回 500 円  
【持ち物】運動できる服装・タオル・飲料(ふた付)

【日時】4 月 8 日～6 月 24 日の毎週水曜日午後 0 時 10 分～1 時 10 分(祝日は休み)

福生市太極拳福生同好会

【対象】一般の方  
【定員】各回先着 30 人  
【参加費】毎回 500 円  
【持ち物】運動できる服装・タオル・飲料(ふた付)

【日時】4 月 8 日～6 月 24 日の毎週水曜日午後 0 時 10 分～1 時 10 分(祝日は休み)

福柳 無料体験教室

【対象】一般の方  
【定員】各回先着 30 人  
【参加費】毎回 500 円  
【持ち物】運動できる服装・タオル・飲料(ふた付)

【日時】4 月 8 日～6 月 24 日の毎週水曜日午後 0 時 10 分～1 時 10 分(祝日は休み)

フラインデーバドミントン

【対象】一般の方  
【定員】各回先着 30 人  
【参加費】毎回 500 円  
【持ち物】運動できる服装・タオル・飲料(ふた付)

【日時】4 月 8 日～6 月 24 日の毎週水曜日午後 0 時 10 分～1 時 10 分(祝日は休み)

フラインデーバドミントン

【対象】一般の方  
【定員】各回先着 30 人  
【参加費】毎回 500 円  
【持ち物】運動できる服装・タオル・飲料(ふた付)

【日時】4 月 8 日～6 月 24 日の毎週水曜日午後 0 時 10 分～1 時 10 分(祝日は休み)

フラインデーバドミントン

【対象】一般の方  
【定員】各回先着 30 人  
【参加費】毎回 500 円  
【持ち物】運動できる服装・タオル・飲料(ふた付)

【日時】4 月 8 日～6 月 24 日の毎週水曜日午後 0 時 10 分～1 時 10 分(祝日は休み)

フラインデーバドミントン

【対象】一般の方  
【定員】各回先着 30 人  
【参加費】毎回 500 円  
【持ち物】運動できる服装・タオル・飲料(ふた付)

【日時】4 月 8 日～6 月 24 日の毎週水曜日午後 0 時 10 分～1 時 10 分(祝日は休み)

フラインデーバドミントン

【対象】一般の方  
【定員】各回先着 30 人  
【参加費】毎回 500 円  
【持ち物】運動できる服装・タオル・飲料(ふた付)

【日時】4 月 8 日～6 月 24 日の毎週水曜日午後 0 時 10 分～1 時 10 分(祝日は休み)

フラインデーバドミントン

【対象】一般の方  
【定員】各回先着 30 人  
【参加費】毎回 500 円  
【持ち物】運動できる服装・タオル・飲料(ふた付)

【日時】4 月 8 日～6 月 24 日の毎週水曜日午後 0 時 10 分～1 時 10 分(祝日は休み)

フラインデーバドミントン

【対象】一般の方  
【定員】各回先着 30 人  
【参加費】毎回 500 円  
【持ち物】運動できる服装・タオル・飲料(ふた付)

【日時】4 月 8 日～6 月 24 日の毎週水曜日午後 0 時 10 分～1 時 10 分(祝日は休み)