

費用の記載のない事業は無料です

▼熊川地域体育館事業【問合せ】熊川地域体育館 ☎ 552・1980

教室名	対象	曜日	時間	期間	定員	参加費
エンジョイ 軽スポーツ	中高年 の方	月	午前 10 時 ～ 11 時 30 分	10 月 6 日～平成 27 年 3 月 23 日 (10 月 13 日、11 月 3 日・10 日・24 日、12 月 8 日・29 日、1 月 12 日、2 月 9 日、 3 月 9 日は休み) [全 16 回]	30 人	毎回 150 円 ※各教室、 期間の初日 のみ無料
楽しい 軽スポーツ		火	午後 2 時 ～ 3 時 30 分	10 月 7 日～平成 27 年 3 月 24 日 (10 月 14 日、12 月 23 日・30 日、1 月 13 日は休み) [全 21 回]		
高齢者 筋トレ体操	高齢者 の方	水	午後 1 時 ～ 2 時	10 月 1 日～平成 27 年 3 月 25 日 (12 月 31 日、2 月 11 日は休み) [全 24 回]	15 人	
ほのぼの 体操		木	午後 7 時 30 分 ～ 9 時	10 月 2 日～平成 27 年 3 月 26 日 (1 月 1 日は休み) [全 25 回]		
ナイトエク ササイズ	一般 の方	金	午前 10 時 ～ 11 時 30 分	10 月 3 日～平成 27 年 3 月 27 日 (1 月 2 日は休み) [全 25 回]	20 人	
STEP UP ステップ			午後 1 時 30 分 ～ 3 時			
かんたん ステップ						

＜参加方法＞ 事前申込み不要。時間前に受付にお越しください。当日先着順です。

運動するなら無料の今！
期間限定「健康体力づくり」
参加者募集！
ステップ台を使って脂肪
燃焼、ストレッチで代謝アッ
プなど、バラエティに富ん
だ内容になっています。年
齢別で無理なく参加できま
す。
①健康体力づくり30・40歳
代
【日時】 11月1日～12月20
日の毎週土曜日午前11時30
分～午後1時(全8回)
【対象】 30～40歳代の方
【定員】 20人

②健康体力づくり50歳代
【日時】 11月1日～12月20
日の毎週土曜日午後3時～
4時30分(全8回)
【対象】 50歳代の方
【定員】 20人
③健康体力づくり60歳代以
上
【日時】 10月29日～12月17
日の毎週水曜日午後2時～
3時30分(全8回)
【対象】 60歳以上の方
【定員】 25人

福生地域体育館事業
①ナイトヨガ
呼吸を大切に、ゆったり
とした動きで行います。
【日時】 10月6日～12月15
日の毎週月曜日(第4月曜
日、10月13日、11月3日を
除く) 午後7時30分～8時
30分
②ランチョヨガ
身体がかたい方でも大丈
夫！姿勢改善や体力向上
にも効果的です。
【日時】 10月1日～12月17
日の毎週水曜日午後0時10
分～1時10分
③託児付シェイプアップヨ
ガ
身体と心を整え、日常の
ストレスを解消しましょう。
【日時】 10月3日～12月19
日の毎週金曜日午前10時30
分～11時30分
【託児定員】 5人※事前予
約・別料金
④③共通
【対象】 一般の方
【定員】 当日先着40人
【参加費】 毎回500円
【持ち物】 運動のできる服
装・水分補給できる物(ふ
た付き)・タオル

【申込み】 10月17日(金)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(ふりがな)・
生年月日・住所・電話番号・
(往復はがきの場合のみ返
信用宛名)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 ☎ 552・5511へ。
【参加方法】 事前申込み不
要。開始10分前までに、1
階受付にお越しください。
【問合せ】 福生地域体育館
☎ 530・8811

▼わくわく土曜日 「秋の自然観察会」
文化の森やその周辺で、
野鳥や昆虫、植物の観察を
します。雨天の場合は郷土資
料室での観察会となります。
【日時】 10月18日(土)午前9
時30分～2時間程度
【集合・解散場所】 中央図
書館前
【対象】 市内在住の小学生
及びその家族
【定員】 先着20人(未就学
児童は保護者同伴)
【参加費】 100円(保険代)
【講師】 野村亮氏(文化財
保護審議会委員、NPO法
人自然環境アカデミー事務
局長)
【申込み】 10月3日(金)午
前10時から電話申込みの
うえ、保険代を10月16日
(木)までに郷土資料室 ☎ 530・
1120へお持ちください。
※月曜日休館

公民館松林分館の講座
「初心者書道教室」
書道は、日本の伝統文化
です。参加者の希望なども
取り入れながら学習を進め
ます。講師は、市内酒造の
酒瓶のラベルなども手掛け
ていた方です。
【日時】 10月9日・23日、
11月13日・27日、12月11日、
25日、平成27年1月8日、
☎ 552・3624へ。

児童館で遊ぼう！
10月その1

〈田〉 親子であそぼう「小麦粉ね
んどであそぼう」7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※汚
れてもよい服装で来てください。
〈熊〉 遊具開放DAY 8日(水)午前
10時～正午【対象】 乳幼児と保
護者【持ち物】 着替え、水筒、タ
オル
〈田〉 ぼんぼこタイム 8日(水)午前
11時～11時20分【対象】 乳幼児
と保護者※工作や体操を行います。
〈熊〉 もちこみカフェ 9日(木)午前
9時～午後1時【対象】 乳幼児と
保護者※持参した飲食物でお茶を
しながら交流ができる場です。
〈田〉 おはなしの日 9日(木)午前11
時～11時20分【対象】 乳幼児と
保護者
〈熊〉 ウキウキ親子リトミック 10
日(金)午前10時30分～11時15分
【対象】 1歳6か月以上の幼児と
保護者【持ち物】 水筒、タオル
〈熊〉 くまさんひろば「みんなで
お散歩」14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【持ち物】 着
替え、水筒、タオル
〈武〉 ぴよぴよひろば 14日(火)午前
10時30分～正午【対象】 0歳児
と保護者※お母さん同士の交流の
場です。体操や手遊びもあります。
〈田〉 よちよちすくすくひろば「お
はなしをたのしもう」14日(火)午
前10時30分～正午【対象】 0、1
歳児と保護者
〈熊〉 遊具開放DAY 15日(水)午前10時～
正午【対象】 乳幼児
と保護者【持ち物】 着替え、水筒、
タオル
〈武〉 おはなしの日 15日(水)午前
11時～11時30分【対象】 乳幼
児と保護者※武蔵野台図書館の職
員による読み聞かせです。
〈田〉 ぼんぼこタイム 15日(水)午前
11時～11時20分【対象】 乳幼
児と保護者
〈武〉 遊具開放DAY 16日(木)午前
10時30分～正午【対象】 1歳6
か月以上の幼児と保護者
〈田〉 おはなしの日 16日(木)午前
11時～11時20分【対象】 乳幼
児と保護者

公民館講師派遣援助事業
「生活や仕事に役立つ、
心のリフレッシュ講座」
考え方や受け止め方を変えるだけで、
穏やかな気持ちを持ち続けることがで
きます。日々の生活の中で、自分でも
できる方法を見つけ出すヒントをお話
します。
【日時】 10月23日(木)午後1時30分～
3時
【場所】 市民会館・公民館第4・5集会室
【定員】 当日先着50人
【講師】 河井紋子氏(生涯
学習開発財団認定コーチ)
【主催】 彩の会
【問合せ】 西小野早苗
☎ 090・2328・4110

【西多摩歯科医師会からのお知らせ】〈口もとのアンチエイジング～美しい姿勢でビューティフルライフ～〉【日時】 10月25日(土)午後7時～8時30分
【場所】 あきる野ルピアホール※入場無料、申込不要【講師】 宝田恭子氏(宝田歯科医院院長)【問合せ】 西多摩歯科医師会事務局 ☎ 0428・23・6222