

「トレ室」行くな

中央体育館へ！

最新のマシンを取りそろえたトレーニングルーム、通称「トレ室」。毎週水・木・金曜日の午前10時～午後8時にプロトレーナーを配置し、あなたの目的・要望に合わせてスペシャルメニューも作成しています。

【利用時間】 休館日を除く午前9時～午後9時30分（最終受付午後9時）

【料金】 150円（1時間30分） ※室内用運動靴をお持ちください。初めて利用される方は、必ず初回説明を受けていただきます。

【問合せ】 中央体育館 ☎ 552・5511

卓球ひろば

初心者から上級者まで、卓球連盟が丁寧に技術指導を行います。卓球を始めた方、楽しみたい方の参加

【日時】 6月6日～7月25日の間の毎週金曜日午後6時～8時（全8回）

【場所】 中央体育館主競技場

ジュニアバスケットボール教室

【日時】 6月6日～7月25日の間の毎週金曜日午後6時～8時（全8回）

【場所】 中央体育館主競技場

【対象】 小・中学生

【参加費】 初回800円と毎月利用券70円

【指導者】 川島靖貴コーチ

※室内用運動靴をお持ちください。

【申込み】 電話または直接中央体育館 ☎ 552・5511へ。

【問合せ】 福生地域体育館 ☎ 530・8811

中央体育館事業

Table with 4 columns: 事業名, 対象, 時間, 期間. Includes items like ナイトストレッチ, 水曜モーニングエアロ, トレーニング教室.

【①②③共通】 【参加費】 毎回350円（施設利用料含む） 【持ち物】 運動できる服装・室内用運動靴（①は不要）・タオル・水分補給用飲料



事業の様子

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】 7月21日までの毎週月曜日午後7時30分～8時30分（休館日を除く）

② ランチヨガ

これからヨガを始めた方にお勧め！ 姿勢改善や体力向上にも効果的です。

【日時】 7月30日までの毎週水曜日午後0時10分～1時10分

③ 託児付

身体と心を整えて、日常のストレスを解消しましょう。深い呼吸で、身体も奥から引き締まっていけます。

【日時】 7月25日までの毎週金曜日午前10時30分～11時30分

【託児定員】 5人 ※託児は別途料金がかかります。また、利用には事前予約が必要です。

【①③共通】 【対象】 一般の方

【定員】 各回先着40人

【参加費】 毎回500円

【持ち物】 動きやすい服装・ふた付きの飲み物・汗ふき

熊川地域体育館事業

▼ ジャズヒップホップ

中学生から大人まで、ダンス好きの人で集まって、かっこよく踊ろう！

【日時】 毎週火曜日午後7時30分～8時30分

【対象】 中学生以上

【定員】 各回先着25人

【参加費】 1回300円

【持ち物】 動きやすい服装、室内用運動靴、水分補給用飲料、タオル等

【申込み】 当日、直接体育館にお越しください（午後7時から受付開始）。※中学生は送迎が必要です。

▼ エンジョイ軽スポーツ

室内でできるゴルフや簡単なスポーツをみんなで楽しみましょう！

【日時】 毎週月曜日午前10時～11時30分（休館日・祝日を除く）

【対象】 一般の方

【定員】 先着20人

【参加費】 1回150円

児童館で遊ぼう！ (5月その2)

- 田園児童館 ☎ 552・3133
武蔵野台児童館 ☎ 553・8822
熊川児童館 ☎ 539・1515
\*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> こぐまひろば「タッチあそびをしよう。4、5月生まれのお誕生会」20日(火)午前10時30分～正午

- <武> おはなしの日 21日(水)午前11時～11時30分
<田> ぼんぼこタイム 21日(水)・28日(水)午前11時～11時20分
<武> ぴよぴよひろば 26日(月)午前10時30分～正午
<熊> くまさんひろば「どろんこあそび」27日(火)午前10時30分～11時30分
<武> とことこひろば 27日(火)午前10時30分～正午
<田> よちよちすくすくひろば「みんなでおいおいしよう」27日(火)午前10時30分～正午

- <熊> もちこみカフェ 29日(木)午前9時～午後1時
<熊> ウキウキ親子リトミック 30日(金)午前10時30分～11時15分
<熊> 遊具開放DAY 6月2日(月)・4日(水)午前10時～正午
<武> のびのびひろば 6月2日(月)午前10時30分～正午
<熊> こぐまひろば「スカーフであそぼう」6月3日(火)午前10時30分～正午
<武> わくわくひろば「パラパルーン」6月3日(火)午前10時30分～11時30分
<田> 親子であそぼう「とけいちクワク」6月3日(火)午前10時30分～11時30分

- <田> ぼんぼこタイム 6月4日(水)午前11時～11時20分
\*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。\*
\*多世代交流事業\*
<熊> くまがわ元気スポット 22日(木)午前10時10分～11時30分
\*3館合同事業\*
<3館> 第6回子育てシンポジウム「若者の居場所づくり～輝ける道へ～」25日(日)午後1時30分～4時30分



◆このほかにも児童館ではたくさんの事業を行っています。小学生対象事業は児童館だよりに掲載していますので、ぜひご覧ください。