

### 市民のひろば

#### 会員募集

#### ▼楊名時太極拳福生同好会 木蓮

会員を募集しています。お気軽にご参加ください。

【日時】 毎週金曜日午後 2 時～ 3 時 30 分

【場所】 福生地域体育館 3 階

【費用】 月会費 2,000 円

【申込み】 楊名時太極拳福生同好会 木蓮・清水 ☎ 553・4433 へ。

#### 催し物

#### ▼動物フェスティバル in 福生「ペットは大切な同僚です！」

動物愛護チャリティーです。皆さんぜひお越しください。

【日時】 10 月 26 日(土)・27 日(日)午前 10 時～午後 4 時※小雨決行 (入場無料)

【場所】 熊川神社境内、明神会館、熊川公園

【駐車場】 熊川げんき広場

【問合せ】 動物フェスティバル実行委員会・矢口 ☎ 539・7567



スポーツ祭東京 2013 第 68 回国民体育大会ソフトボール競技(成年女子)への声援・協力ありがとうございました！

9 月 29 日～10 月 1 日までを会期として、福生野球場・市営競技場で国体のソフトボール競技(成年女子)が行われました。日本のトップレベルの選手が白熱したプレーを繰り広げ、来場者を魅了した大会となりました。

また、さまざまな形で多くの市民の皆さんが参加し、支えていただく「市民の手による国体」となりました。国体にご協力いただき、市民の皆さん本当にありがとうございました。

●結果 群馬県 優勝 愛媛県 準優勝



3 位 東京都・栃木県の結果となりました。大会結果の詳細は、福生市国体ホームページ (<http://www.city.fussa.tokyo.jp/kou-kutai/index.html>) をご覧いただくか、事務局へお問い合わせください。

【問合せ】 国体推進室 ☎ 551・1750

△平成 25 年度シニアスポーツ振興事業

#### シニアウォーキング大会

高齢者のスポーツ実施率の向上を図り、高齢者の健康の維持増進に寄与することを目的に実施します。

【日時】 11 月 23 日(祝)午前 9 時 30 分集合(小雨決行)

※荒天等で中止する場合は、中央体育館にお越しください。

【場所】 多摩川中央公園 ※コースは、多摩川中央公園をスタートして南公園を

周回し、市営競技場を折り返す約 10 km コースと、市営競技場を折り返す約 6 km コースがあります。

【対象】 おおむね 60 歳以上(50 歳代でも可)で市内在住・在勤の方※健康で歩行に支障のない方

【参加費】 200 円(豚汁材料費等のため、荒天等で中止の場合にも返金はいりません)

【持ち物】 雨具、タオル、飲み物、弁当(自由)、お腕箸(豚汁用)、歩数計(自由)

【その他】 ①参加者全員に完歩後に豚汁(福生汁)を用意しますので、必ずお腕と箸を持参してください。

②参加者の傷害保険については主催者で加入します。

【主催】 福生市体育協会

【協力団体】 福生市スポーツ推進委員会、福生市健康づくり推進員の会、福生ウォーキング・タートルズ、福生市老人クラブ連合会

【後援】 福生市・福生市教育委員会

【申込み】 11 月 10 日(日)までに中央体育館内福生市体育協会事務局 ☎ 551・0211 へ。

1 分拜島駅発に乗ると、集合時間に間に合います。

【主なコース】 武蔵五日市駅→林道入口→天竺山→横沢入里山→武蔵五日市駅(ゴール)までの約 3 時間半

【対象】 市民の方。一緒であれば市外の方も参加可能。

【参加費】 150 円(小学生以下は 50 円。雨天中止の場合も返金はいりません)

※行き帰りの交通費は別途自己負担となります。

【持ち物】 弁当、飲み物、履きなれた運動靴、温度調整できる服装、帽子、リュックサック、タオル、雨具等

【ガイド】 福生市スポーツ推進委員

【申込み】 11 月 4 日(月)午後 5 時まで、参加費を添えて直接市内 3 体育館窓口へ。

【問合せ】 スポーツ推進課 ☎ 552・5511

お気に入りのおもちゃなども持参していただいで構いません。持ち物には名前の記入をお願いします。

【申込み】 前日の正午までに電話で福生地域体育館 ☎ 530・8811 へ。

※託児付き教室には、フラダンス・エアロビクス・ボクシングエクササイズ等があります。教室の詳細はお問い合わせください。

#### 熊川地域体育館事業

#### ▼ハロウィンズンバ

いつものズンバに加え、衣装やメイクで好きなものに仮装して盛り上がりましょう！

【日時】 10 月 25 日(金)午後 8 時～9 時

【対象】 一般の方

【定員】 20 人

【参加費】 500 円

【持ち物】 動きやすい服装、室内履き、水分補給用飲料、タオル等

【申込み】 当日参加制です。直接体育館にお越しください。

#### ▼トレーニング・クライミングスタンプラリー

トレーニングスペースまたはクライミングをご利用の方に、スタンプを 1 個押します。(11 月 4 日・18 日・25 日、12 月 16 日・23 日は 2 個！) 10 個たまると 1 回無料券がもらえます。

【期間】 11 月 1 日(金)～12 月 28 日(土)

【問合せ】 熊川地域体育館 ☎ 552・1980

〔地域体育館共通ホームページ〕 <http://www.tama-spo.com/fussa>

#### 中央体育館事業 【問合せ】 中央体育館 ☎ 552・5511

事業名	対象	曜日	期間・時間	参加費	定員	内容
①シェイプ・アップ・パンプ(全 8 回)	18 歳以上	木 土 日	【期間】 11 月 3 日～24 日 【時間】 <木曜日> 午後 5 時 30 分～6 時 30 分(7 日・14 日・21 日・28 日) <土曜日> 午後 2 時～3 時(23 日) <日曜日> 午前 10 時 30 分～11 時 30 分(3 日・10 日・24 日)	初 回 1,200 円と 毎 回 利 用 券 150 円	15 人 ※応募多数の場合は抽選	簡単なりズムに合わせ筋力をつけながら同時に脂肪燃焼ができる教室です。 ※申込みをされた方には素敵なプレゼントを進呈！ 詳細は市ホームページをご覧ください。
②水曜初心者エアロ(全 12 回)		水	【期間】 ～12 月 18 日 【時間】 午後 6 時 30 分～7 時 30 分			
③金曜初心者エアロ(全 12 回)		金	【期間】 ～12 月 20 日 【時間】 午後 1 時 30 分～2 時 30 分			
④木曜バランスボールエクササイズ(全 12 回)		木	【期間】 ～12 月 19 日 【時間】 午後 7 時～8 時			
⑤金曜バランスボールエクササイズ(全 12 回)		金	【期間】 ～12 月 20 日 【時間】 午前 10 時～11 時			

【持ち物】 運動できる服装で室内用運動靴・タオル・水分補給できる物をお持ちください。

【申込み】 10 月 25 日(金)までに中央体育館窓口、または電話 ☎ 552・5511 でお申し込みください。※①のみ左記の方法以外に、電子申請、往復はがきで申込みができます。教室名・氏名・生年月日・住所・電話番号を記入し〒197-0005 福生市北田園 2-9-1 中央体育館スポーツ推進課へ。往復はがきは返信用宛名を記入してください。★中央体育館ではさまざまな教室が行われており、途中参加・体験が可能なものもあります。すでに始まっている教室がありますが、まだ余裕がありますので、お気軽にご参加ください。