

ソフトボールの試合を見に行こう!

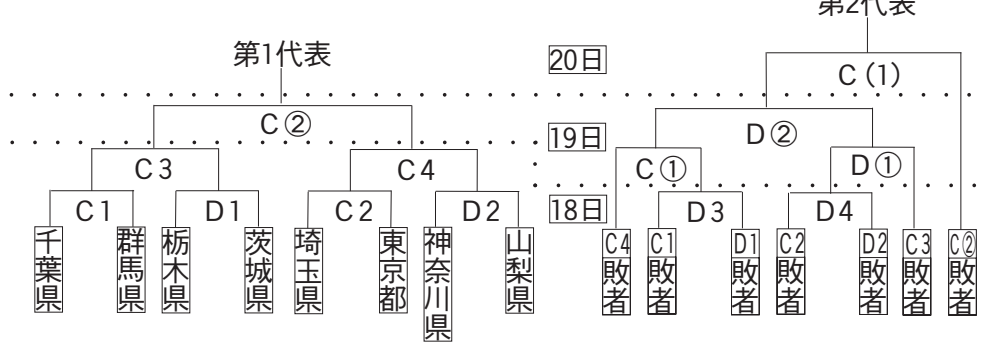
～第67回国民体育大会 関東ブロック大会ソフトボール競技大会～

福生市では、成年女子の試合が開催されます。東京都代表が、今年の「ぎふ清流国体」へ出場できるよう、みんなで応援しましょう!

競技会期 8月18日(土)～20日(月) ※予備日 21日(火)
 競技会場(成年女子) (C:福生野球場・D:福生市営競技場)
 問合せ 国体推進室 ☎551・1750

試合開始予定時間	
18日(土)	
第1試合	午前9時～
第2試合	午前10時40分～
第3試合	午後0時20分～
第4試合	午後2時～
19日(日)	
第1試合	午前9時～
第2試合	午前11時10分～
20日(月)	
第1試合	午前9時～

成年女子トーナメント表



☆ 卓球広場 ☆

福生市卓球連盟による初心者への指導や卓球をしてみたい方へのサポートを行いません。卓球を始めたい方、卓球を楽しみたい方、ご参加ください。

日時 8月25日(土)から毎月最終土曜日 午後1時～3時
 場所 中央体育館1階卓球場
 対象 市内在住・在学・在勤の方
 指導 福生市卓球連盟
 参加費 無料
 持ち物 運動ができる服装、室内靴、タオル、飲料水
 申込み 申込み不要。当日、直接中央体育館にお越しください。
 問合せ スポーツ推進課 ☎552・5511

※詳細は、東京都ソフトボール協会のホームページをご覧ください。
 【東京都ソフトボール協会ホームページ】<http://softball-tokyo.net/>

中央体育館事業

問合せ 中央体育館 ☎552・5511

運動するときは
水分補給を忘れずに!



事業名	対象	曜日	時間	期間	内容	参加費	備考	申込み	締切日
①健康体づくり(全8回)	60歳以上	水	午後2時～3時30分	9月19日～11月7日	ウォーキング・エアロビクス・筋力トレーニング・バランスボールなど、毎回さまざまな運動に挑戦します。	無料	定員各20人 指導 体育協会指導員 持ち物 室内用運動靴・運動できる服装・タオル・水分補給できるもの	電子申請または往復はがきで、教室名・氏名(④は親子ともに)・生年月日(④は子どものみ)・住所・電話番号を記入し、それぞれの締切日までに〒197-0005 福生市北田園2-9-1 中央体育館スポーツ推進課へ。往復はがきの場合は返信用宛名を記入してください。※応募多数の場合は責任抽選	8月30日(木)
②健康体づくり(全8回)	50代	木	午後7時30分～9時	9月20日～11月8日					
③火曜ヨガ(全10回)	18歳以上	火	正午～午後1時	9月4日～11月20日(9月18日・10月9日は休み)	シンプルなヨガを行いません。	初回に2,000円集金。参加ごとに利用券150円	定員40人 指導 インストラクター 持ち物 運動できる服装・タオル・水分補給できるもの		8月25日(土)
④親子体操(全10回)	2歳児と親	水	午前11時15分～午後0時10分	9月12日～11月14日	さまざまな道具を使って体を動かします。	初回に1,000円集金。参加ごとに利用券150円	定員20組 指導 体育協会指導員 持ち物 室内用運動靴・運動できる服装・タオル・水分補給できるもの		8月30日(木)

地域体育館事業

事前申込み不要の事業は、時間前に受付にお越しください。(先着順での参加になります。定員になり次第、当日の参加を締め切ります。)なお、休館日・祝日は回数に含まれていません。

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

【熊川地域体育館】☎552・1980

事業名	対象	曜日	時間	期間	回数	定員	料金	申込み
火曜卓球倶楽部	一般の方	火	午前10時～11時30分	9月4日～12月18日	15	20人		事前申込み不要
かんたんエアロ	高齢者	木	午前10時～11時30分	9月6日～12月20日	16	40人	参加毎に150円	
幼児体操(年長)	年長児		午後3時～4時			20人		
スペシャルエクササイズ		金	午後7時30分～9時	9月7日～12月21日	15	19人	参加毎に500円	
コンビネーションステップエアロ	一般の方		午前10時～11時30分			10組		
かろやかステップエアロ		水	午後1時30分～3時	9月5日～12月19日	16	20人	参加毎に500円	
ベビとも体操	4か月以上の子と親		午前10時～10時45分			11		
よちよち親子体操	1,2歳児と親	水	午前11時～正午	9月5日～12月19日	16	15組	参加毎に500円	
コロオスパイラル			午後1時30分～2時30分			10組		
ボクササイズ	一般の方	金	午後7時30分～8時30分	9月7日～12月21日	15	12人	参加毎に300円	
やさしいヨガ			午後2時～3時			14		

【福生地域体育館】☎530・8811

※託児は別料金がかかります。事前にご予約ください。

事業名	対象	曜日	時間	期間	回数	定員	料金	申込み
ウェンズデーバドミントン	一般の方	水	午前10時～11時30分	9月5日～12月19日	16	20人	参加毎に150円	事前申込み不要
シニアエクササイズ	中・高齢者	木	午前10時30分～正午	9月6日～12月20日		40人		
ステップサーキットエアロ			午後7時30分～9時			20人		
金曜卓球倶楽部		金	午前10時～11時30分	9月7日～12月21日	15	20人	参加毎に500円	
サンデーモーニングエクササイズ		日	午前8時30分～9時30分	9月2日～12月16日	16	40人		
ナイトヨガ		月	午後7時30分～8時30分	9月3日～12月17日	11	20人	参加毎に500円	
やさしいエアロ(託児付)	一般の方	火	午前10時～11時	9月4日～12月18日	16	40人		
骨盤コア(託児付)			午後1時30分～2時30分			10人		
リフレッシュヨガ		木	午後3時～4時	9月6日～12月20日	40人	参加毎に300円		
フライデーナイトバドミントン		第2・4金	午後7時30分～9時30分	9月14日～12月14日	6		15人	
リフレッシュボクササイズ(託児付)		金	午前10時30分～11時30分	9月7日～12月21日	15	40人	※注1 ※注2	
わんぱく体育	小学1～3年生	土	午前11時～正午	9月8日～12月22日	16	20人		
福生ころばん塾	中・高齢者	木	午後1時30分～2時30分	9月6日～12月6日	14	20人		

※注1・参加費3,500円(初日一括払い)参加毎に150円
 ※注2・8月30日(木)までに電話・ホームページまたは直接窓口でお申し込みください。(応募多数の場合は抽選)