

中央体育館開放事業

①セルフコンディショニング6(体調改善運動)で、健康&キレイを手にいれよう！参加申込み受付

肩こり、腰痛、冷え、むくみなどの不調や骨格の歪みを、正しい呼吸・セルフリンパマッサージ・フットセラピーなどを応用し改善します。

セルフコンディショニング グルメ調改善運動とは「身体の調子が整う事」を目的とした運動です。3回シリーズで学んでみませんか！

日時 3月2日・9日・16日の水曜日午前10時30分～正午 場所 中央体育館内 対象 市民の方(女性限定) 定員 30人

指導インストラクター 参加費 500円(初回に集めます) 申込み電子申請または往復はがきに教室名、住所、氏名、生年月日、電話番号、往復はがきは返信用宛名を記入し、2月16日(水)当日消印有効)までに〒197-0000 5 福生市北田園2-9-1 中央体育館内スポーツ振興課へ。※申込み多数の場合、責任抽選。

②ボクササイズ

エアロビクスにボクシングのトレーニングを取り入れたボクササイズは、体力アップや引き締まった体づくり、ストレス解消も期待できるエクササイズです。 日時 2月4日・18日、3月11日・25日の金曜日午前10時～

場所 中央体育館・卓球場 対象 市民の方

指導インストラクター

③ステップエクササイズ

ステップを使った有酸素運動で、普通のエアロビクスより少しハード。全身から汗が噴き出します。

日時 2月11日・25日、3月4日・18日の金曜日午前10時～ 場所 中央体育館・卓球場 対象 市民の方

指導インストラクター

④ヘルシーシェイプ

ストレッチ、ウォーミングアップを行ない、その後トレーニングルームでマシンを使った筋力トレーニングなど。一人でトレーニングルームを使うのはちょっと不安、というあなた。一緒に体を引き締めましょう！

日時 毎週木曜日午後2時～ 場所 中央体育館ワークショッブルーム及びトレーニングルーム 対象 18歳以上女性の方

指導インストラクター

参加費 1,200円(初回に集めます) 申込み 2月18日(金)までに直接窓口、電話またはホームページからお申し込みください。

問合せ 福生地域体育館 ☎530・8811 (ホームページ)http://www.tama-spo.com/fussa

【①②③④共通】

参加方法 当日、券売機で個人使用券(150円)を購入して受付に提出後、直接会場にお集まりください。 持ち物 室内用運動靴、汗拭きタオル、飲料水

問合せ 中央体育館 ☎552・5511

福生地域体育館

スポーツ教室

小学生ミニバス倶楽部

日時 3月1日～3月29日の火曜日午後4時～5時(全5回) 対象 小学4～6年生 定員 15人

内容 バスケネットボールを通じて、基礎体力づくりから基本技術を教えます。後半のゲームでは、かっこよくシュートを決めよう！

参加費 1,200円(初回に集めます) 日時 3月5日～26日の間の毎週土曜日午後3時30分～4時30分(全4回) 対象 小学1～6年生 定員 20人

内容 まったたく初めてでも大丈夫。リズムに合わせて、楽しく踊ろう！ 参加費 1,000円(初回に集めます) 申込み 2月18日(金)までに直接窓口、電話またはホームページからお申し込みください。

問合せ 福生地域体育館 ☎530・8811 (ホームページ)http://www.tama-spo.com/fussa

熊川地域体育館

スポーツ教室

こどもヒップホップ

日時 3月1日～29日の間の毎週火曜日午後5時～6時(全5回) ※保護者の送迎が必要です。

対象 小学3～6年生 定員 15人(申込み多数の場合、責任抽選) 参加費 1,200円 申込み 2月18日(金)までに直接窓口か電話でお申し込みください。

注意事項 室内用運動靴・汗拭きタオル・水分補給用飲み物を必ず用意ください。 問合せ 熊川地域体育館 ☎552・1980 (ホームページ)http://www.tama-spo.com/fussa

季節を味わうパン講座

パンを旬の野菜や果物を使って手ごねで作ります。機械を使わないため時間がかかりますが、焼き立てのパンの香りは格別です。お勤め帰りの方も初心者の方もぜひご参加ください。 日時 2月18日・25日、3月4日・11日・18日の金曜日午後6時30分～9時(全5回) 場所 市民会館・公民館1階調理室 対象 市内在住・在勤の方 定員 12人(応募多数の場合責任抽選) 持ち物 エプロン・三角巾・タオル・筆記用具等 費用 材料費1,200円(講座の初回に集めます) 講師 藤曲誠生氏(パン職人) 申込み 2月10日(木)までに公民館事務所 ☎552・2118へ。

対象 小学3～6年生 定員 15人(申込み多数の場合、責任抽選) 参加費 1,200円 申込み 2月18日(金)までに直接窓口か電話でお申し込みください。

注意事項 室内用運動靴・汗拭きタオル・水分補給用飲み物を必ず用意ください。 問合せ 熊川地域体育館 ☎552・1980 (ホームページ)http://www.tama-spo.com/fussa

季節を味わうパン講座

パンを旬の野菜や果物を使って手ごねで作ります。機械を使わないため時間がかかりますが、焼き立てのパンの香りは格別です。お勤め帰りの方も初心者の方もぜひご参加ください。 日時 2月18日・25日、3月4日・11日・18日の金曜日午後6時30分～9時(全5回) 場所 市民会館・公民館1階調理室 対象 市内在住・在勤の方 定員 12人(応募多数の場合責任抽選) 持ち物 エプロン・三角巾・タオル・筆記用具等 費用 材料費1,200円(講座の初回に集めます) 講師 藤曲誠生氏(パン職人) 申込み 2月10日(木)までに公民館事務所 ☎552・2118へ。

小学生わくわく土曜日ワークショップ「はし袋をつくらう」

おめでたい時に使うはし袋を、和紙と水引でつくってみましょう。 日時 2月19日(土)午前10時～午後3時(正午～午後1時は除く) ※直接、郷土資料室にお越しください。 問合せ 郷土資料室 ☎530・1120 ※月曜日休館(月曜日が祝日の場合開館し、火曜日休館)

第二回福生市小学校展覧会

市内小学校7校の児童による、図工および書写作品を展示します。 伸び伸びとした創意工夫あふれる力作をぜひご覧ください。

日時 2月4日(金)・5日(土) 日(日)午前10時～午後6時30分(入場は6時まで) 場所 プチギャラリー 2階 図工展 3階 書写展 ※入場無料 問合せ 指導室学務・指導係 ☎551・1948

福生市収蔵美術品展を開催します

市では、寄贈を受けた美術品を収蔵しており、その内容は絵画や彫刻、書、陶芸など多岐にわたっています。そのうち一部は、市役所や市民会館等の公共施設で展示していますが、多くは大切に保管され、普段皆さんの目に触れる機会がないものもあります。そこで市民の皆さんに気軽に鑑賞していただくため、市内在住の画家栗原一郎氏の絵画を中心に15点の作品を展示します。収蔵美術品を鑑賞できるので、ぜひご覧ください。 日時 2月22日(火)～24日(木)午前10時～午後7時 場所 プチギャラリー第1展示室 問合せ 生涯学習推進課生涯学習推進係 ☎551・1950



栗原一郎氏の作品「ミスセタ」

公民館講師派遣援助事業

公民館講師派遣援助事業とは… 公民館を利用し、自主的に学習活動をしているサークルが講演会や学習会などを企画・運営し、講師を招く際に講師謝礼の一部を公民館が援助して行なう事業です。一般公開ですので、サークル以外の方もお気軽にご参加ください。

平成22年度公民館講師派遣援助事業第4回「手話サークル福手の会」講演会「言語聴覚士ってどんな仕事？」

言語聴覚士としての訓練や指導を通じた体験談や、人口内耳についてのお話をいただきます。 日時 2月26日(土)午後2時～4時 場所 さくら会館3階ホール ※入場無料 定員 100人 ※手話通訳付 講師 氏田直子氏(言語聴覚士)

主催 手話サークル福手の会 問合せ 手話サークル福手の会・仙石 ☎552・5544, FAX 513・3377

平成22年度公民館講師派遣援助事業第6回デコパージュシャドウボックスの会「シャドウボックス講習会」

シャドウボックスとは立体的な3次元の絵(3Dメッシュ)のことです。絵が生き生きと見る人に迫ってくる作品に仕上げることができます。 日時 2月27日(日)正午～午後4時 場所 さくら会館第3集会室 定員 15人 講師 金子英子氏 持ち物 はさみ・箱(作品を入れる物) 費用 700円(材料費)

主催 楽しいデコパージュの会 申込み 2月4日(金)より楽しいデコパージュの会代表・細谷 ☎551・6375へ。