

スポーツ

中央体育館開放事業のご案内

◆ヨガ教室参加申込み受付

①ヨガ教室3

日時 8月3日～9月28日の間の火曜日、正午～午後1時(全8回)

※9月21日は休館日のためお休みです。

②スローヨガ2

日時 7月23日～9月10日の間の金曜日、正午～午後1時(全8回)

場所 中央体育館卓球場ほか

対象 18歳以上の市民(高校生は除く)

定員 各コース40人(申込み多数の場合、責任抽選)

指導インストラクター

参加費 800円※初日に集金します。

【注意事項】お子さん連れの参加は、他の参加者に迷惑がかりますので遠慮ください。(夏休み期間は特に注意)また、マタニティヨガに対応していませんので、妊娠中の方の申込みは遠慮ください。

ご案内

申込み電子申請または往復はがきにご希望のコース、住所、氏名、生年月日、電話番号を記入のうえ、7月15日(木)(当日消印有効)までに〒197-0005 福生市北田園2-9-1 中央体育館内スポーツ振興課へ。

※2コースとも申し込む場合は、それぞれ申し込んでください。

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。

日時 7月10日(土)・24日(土)午前10時

場所 多摩川中央公園ほか

集合場所 中央体育館測定室

※申込み不要、直接会場へ。

対象 市民の方

内容 血圧、体脂肪測定等(屋内、ウォーキング(屋外))

指導 体育協会トレーナー

◆子育てママリズム体操(託児付き)3

「身体を動かしたい、でも子どもがいるから」そんな悩みありませんか? お子さんをお預かりします。思いきり汗をかいてみませんか。

日時 8月4日～9月22日の間の毎週水曜日、午前10時～11時(全8回)

場所 中央体育館卓球場(託児)

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。

◆ウォーキング講習会

ウォーキングは、「散歩」とは違って、歩いているペースを速めることで心拍数を上げ、体内にいったばい酸素を取り込む、いわゆる有酸素運動にすることで脂肪が燃え、生活習慣病の予防や肥満の解消になるほか、心肺機能の向上にもつながる、気軽にできる人気の健康法のひとつです。

暑さに負けず、ぜひチャレンジしてみませんか!楽しく運動しましょう!履きなれたスポーツシューズをお忘れなく。

日時 7月10日(土)・24日(土)午前10時

場所 多摩川中央公園ほか

集合場所 中央体育館測定室

※申込み不要、直接会場へ。

対象 市民の方

内容 血圧、体脂肪測定等(屋内、ウォーキング(屋外))

指導 体育協会トレーナー

◆体験小学生バスケットボール申込み受付

日時 8月4日～9月22日の間の毎週水曜日、午後3時30分～4時45分(全8回)

場所 中央体育館主競技場

対象 小学4～6年生

定員 20人(申込み多数の場合、責任抽選)

指導 体育館スポーツトレーナー

申込み電子申請または往復はがきにご希望のコース、住所、氏名、生年月日、電話番号を記入のうえ、7月21日(水)(当日消印有効)までに〒197-0005 福生市北田園2-9-1 中央体



育館内スポーツ振興課へ。参加方法 当日、券売機で個人使用券(70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。

※体育館履きが必要です。汗拭きタオル、飲料水もお持ちください。

問合せ いずれも中央体育館 ☎552・5511

小学5・6年生の泳力認定会を開催します

50mプールの泳ぎたい小学5・6年生(市内在住)を対象に泳力認定会を行います。

日時 7月14日(水)～16日(金)午後3時30分集合

集合場所 市営プール50m

プール前(案内板が立っています)

持ち物 水着、ロッカー代(100円リターン方式)、無料券

認定基準 泳ぎ方は自由ですが、100m(50mプール往復)を途中で足をつかずに休まず泳ぎきれることとします。

申込み 所定の申込書に必要

日時 8月4日～9月22日の間の毎週水曜日、午後3時30分～4時45分(全8回)

場所 中央体育館主競技場

対象 小学4～6年生

定員 20人(申込み多数の場合、責任抽選)

指導 体育館スポーツトレーナー

申込み電子申請または往復はがきにご希望のコース、住所、氏名、生年月日、電話番号を記入のうえ、7月21日(水)(当日消印有効)までに〒197-0005 福生市北田園2-9-1 中央体

事項を明記のうえ、認定会当日にお持ちください。

※申込書は中央体育館窓口においてあるほか、市内の小学校に配布しています。

また、市ホームページ内の「市からのお知らせ」からダウンロードすることもできます。

【お知らせ】昨年、小学5年生のとき認定された方は、昨年度の認定書カードが今年度も有効です。紛失された方は再発行しますので、中央体育館窓口へお越しください。

問合せ スポーツ振興課 ☎552・5511

水泳体験教室

市内在住・在学の身体障害者の方が対象です。プールを楽しみながら体験するプログラムです。

日時 7月22日(木)午前10時～正午

場所 市営プール

申込み 7月21日(水)までに電話でスポーツ振興課 ☎552・5511へ。

図書館子ども映画会

「学校の怪談 恐怖の学校編」

漫画「学校の怪談」のアニメ化シリーズ。花子さん、金次郎くんなど学校での怖い話を紹介します。(上映時間約46分)

場所・日程

【わかぎり図書館】7月22日(木)

【わかたけ図書館】7月23日(金)

【武蔵野台図書館】7月28日(水)

【中央図書館】8月4日(水)

時間 各館とも午後3時～3時50分

対象 幼児～小学生

定員 先着70人(武蔵野台図書館は150人)

※入場無料、直接会場へ。問合せ 各図書館へ。

図書館

図書館子ども映画会

「学校の怪談 恐怖の学校編」

漫画「学校の怪談」のアニメ化シリーズ。花子さん、金次郎くんなど学校での怖い話を紹介します。(上映時間約46分)

場所・日程

【わかぎり図書館】7月22日(木)

【わかたけ図書館】7月23日(金)

【武蔵野台図書館】7月28日(水)

【中央図書館】8月4日(水)

時間 各館とも午後3時～3時50分

対象 幼児～小学生

定員 先着70人(武蔵野台図書館は150人)

※入場無料、直接会場へ。問合せ 各図書館へ。

【中央】☎553・3111

【わかぎり】☎552・7421

【わかたけ】☎551・0083

【武蔵野台】☎553・8881

※武蔵野台図書館は武蔵野台児童館との共同開催となります。

放送大学10月入学生募集

放送大学は、テレビなどの放送により授業を行なう通信制の大学で、働きながら学びたい、生涯学習に興味があるなど、さまざまな目的で幅広い世代の方が学んでいます。

現在、平成22年10月入学生を募集しています。詳しい資料を無料で送付しますので、気軽にお問い合わせください。

募集学生の種類

【教養学部】

- 科目履修生(6か月在学し、希望する科目を履修)
- 選科履修生(1年間在学し、希望する科目を履修)
- 全科履修生(4年以上在学し、学士の学位の習得を目指す)

【大学院】

- 修士科目生(6か月在学し、希望する科目を履修)
- 修士選科生(1年間在学し、希望する科目を履修)

受付期間 8月31日(火)まで

問合せ 放送大学東京多摩学習センター ☎042・349・3467 (FAX)042・349・3468

※資料請求(無料)は〒187-0045小平市学園西町1-29-1放送大学東京多摩学習センターへ。ホームページ(http://www.ouj.ac.jp)もご覧ください。

放送大学は、テレビなどの放送により授業を行なう通信制の大学で、働きながら学びたい、生涯学習に興味があるなど、さまざまな目的で幅広い世代の方が学んでいます。

現在、平成22年10月入学生を募集しています。詳しい資料を無料で送付しますので、気軽にお問い合わせください。

市民会館催し物 インフォメーション

問合せ 市民会館 ☎552・1711

◆福生七夕まつりイベント 「げんき!げんき!福生」

日時 8月5日(木)午後1時30分開場

【第1部】午後2時～3時

【第2部】午後3時～4時30分

場所 市民会館大ホール(もくせいホール)

出演 第1部「げんき!福生」

第2部「福生七夕ファミリーコンサート」

(出演:しゅうさえこ)

料金 1,800円(全席自由、小学生以下無料)

※チケット好評発売中!

◆七夕特別企画市民名画劇場

「ケロロ軍曹 撃退ドラゴンウォリアーズ」

日時 8月5日(木)①午前10時～②正午～

場所 市民会館小ホール(つつじホール)

※全席自由

定員 先着260人※定員になり次第、入場をお断りします。

◆福生寄席「柳家小三治独演会」

日時 9月11日(土)午後4時～

(午後3時30分開場)

場所 市民会館大ホール(もくせいホール)

料金 2,500円

※チケット好評発売中!

