

# 「新春」スポーツを満喫!

## 新春ウォーキング大会

2009年は「駅めぐり」です。市内の駅を巡り、その周りを散策するコースです。今まで気付かなかつた新発見ができるかも。

ウォーキングの後は恒例の「すいとん」が待っています。箸とお椀を忘れずに!

日時平成21年1月10日(土)午前8時45分中央体育館駐車場集合

コース中央体育館→多摩川中央公園→睦公園→拜島駅→みずくらいど公園→熊川駅→牛浜駅→福生市役所→中央体育館(約8km)

参加費一人300円

持ち物箸とお椀・水筒・雨具

申込み1月8日(木)午後5時までに参加費を添えて直接、各体育館へ(月曜及び12月29日、1月3日は除く)。

問合せ中央体育館 ☎552・5511



職場や学校などの仲間、町会・自治会でチームをつくって参加しませんか。

日時平成21年1月18日(日)午前9時集合・受付※予備日1月25日(日)

場所多摩川中央公園

対象市内在住・在勤・在学の方

種目小学生男子の部・女子の部(4~6年生)、中学生男子の部・女子の部、一般男子の部・一般女子の部、一般男子の部・一般女子の部、一般男子の部・一般女子の部

子の部・一般女子の部、町会・自治会の部(男女混合可)

チーム編成各種目とも1チーム正選手4人、補欠1人、監督1人で編成

コース小学生の部(1区間中央公園1周1.5km)計6km、そのほかの部は(中央公園→市営プール往復2.5km)計10km

参加費1チーム1,000円(体育協会会員からなるチーム並びに小・中学生は無料)※各種目1~3位を表彰

主催NPO法人福生市体育協会

後援福生市・市教育委員会 興催福生市町会長協議会

申込み1月8日(木)までに所定の申込み用紙に記入のうえ、NPO法人福生市体育協会事務局(中央体育館内) ☎551・0211へ。



■市民総合体育大会スキーの部に参加しませんか!

日時平成21年2月8日(日)

種目大回転(男女・年齢別)

※誰でも滑れるコースで行ないますので、気軽に参加してください。

場所群馬県水上宝台樹スキー場

参加費5,000円(大会参加費・交通費※中型バス利用・保険代含む)、現地で大会のみ参加の場合1,000円

定員25人(定員になり次第締切)※大会のみの参加は制限なし。

主管福生市スキー連盟

申込み1月5日(月)から20日(火)までの間に、電話予約のうえ、所定の申込用紙に必要事項を記入し、ファックス(☎553・3367)か郵便で〒197-0003福生市熊川649福生市スキー連盟・升澤 ☎090・6935・2500へ。※申込用紙は各体育館に置いてあります。

参加しよう!

中央体育館・開放事業

室内用運動靴、汗拭きタオル、飲料水を忘れずに!

①ヨガ教室5(要申込み)

効率的に新陳代謝を刺激するとして注目されるヨガ。ダイエットの効果も期待できるかも?今年度最後の申込み分です。

日時平成21年2月3日~3月24日の毎週火曜日、正午~午後1時の全8回

対象18歳以上(高校生除く)

定員40人(申込み多数の場合責任抽選)

指導インストラクター

注意事項お子さん連れでの参加、妊娠中の方の参加はご遠慮ください。(マタニティヨガには対応していません)。

### 福生病院組合からのお知らせ

平成21・22年度に福生病院組合が発注する工事等の競争入札などに参加される方は、次の期間内に競争入札参加資格審査申込書を提出してください。

受付期間平成21年1月19日(月)~22日(木)※表参照

受付時間午前9時~午後5時(正午~午後1時を除く)。

継続申込者	受付日	平成19・20年度当院受付番号
	1月19日(月)	1,000~1,150
新規申込者	1月20日(火)	1,151~1,300
	1月21日(水)	1,301~1,405
	1月22日(木)	

受付場所 公立福生病院新病院1階特設会場

申込用紙 福生病院組合所定様式をホームページ(<http://www.fussahp.jp>)からダウンロードして利用してください(無料)。

配布期間 平成21年1月22日(木)まで

持参書類 平成19・20年度受付票

問合せ 福生病院組合病院整備担当 ☎551・1111(内線2530) ※車で来院はご遠慮ください。

②子育てママリズム体操

「託児付き」6(要申込み)

「身体を動かしたいけど子どもが...」1時間だけ子どもを預けて思いきり汗をかいてみませんか。

日時1月28日~3月25日の毎週水曜日、午前10時~11時の全8回 ※2月11日(水)は除く。

定員25人(申込み多数の場合責任抽選)

③ナイトピクス

簡単なエアロピクスと筋力トレーニングを中心に取組みます(保護者と一緒なら中学生の参加もOK)。

日時毎週火・金曜日午後7時~

対象市民※初回のみ体育館窓口で簡単な登録あり。

指導体育館スポーツトレーナー

④ヘルシーシェイプ

ストレッチ、ウォーミングアップ後にマシンを使った筋力トレーニングなどを行ないます。「トレーニングルームを使うのは不安...」という方、ご参加ください。

日時毎週木曜日午後2時~

場所 剣道場及びトレーニングルーム

対象 18歳以上の女性 ※体育館窓口で簡単な登録あり。

指導 体育館スポーツトレーナー

参加方法 ①~④ 当日、券売機で個人使用券(150円)を購入して、受付に提出後、直接会場へ。

申込み ① 電子申請または往復はがきで、教室名・氏名・住所・電話番号・生年月日・子育てママリズム体操の場合はお子さんの氏名(フリガナ)を記入のうえ、1月15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。

問合せ 中央体育館 ☎552・5511

▼熊川地域体育館・公開指導事業を実施します!

デイトタイム・エクササイズ

リズムに合わせて体を動かした後、バランスボールとダンベルで筋力トレーニングをします。

最後に癒し系アイテム

「ストレッチポール」を使って身体を中心部を鍛え、歪みを元あるべき位置に戻します。

日時毎週金曜日午後1時30分~3時

スペシャルエクササイズ

ステップ台を使ったエアロピクスで効率よく脂肪を燃やし、バランスボールやダンベル、チューブなどで筋力トレーニングもします。

日時毎週木曜日午後7時30分~9時

ナイト・エクササイズ

エアロピクスの簡単なステップと色んな器具を使ったトレーニングをします。

最後は楽しくストレッチ!

日時毎週土曜日午後7時30分~9時

対象 中学生以上の市民 ※ストレッチ、ナイト・エクササイズ参加の中学生は保護者同伴

場所 2階体育室

すこやかエクササイズ

ウォーキングや簡単な筋力トレーニング、レクリエーションなどを行ないます。

日時毎週木曜日午前10時~11時30分

対象 市民(高齢者)

場所 1階体育室

参加方法 いずれも当日、個人使用券(150円)※中学生70円)を購入し、運動のできる服装で会場に集ってください。室内用運動靴、汗拭きタオル、飲料水を必ず持参してください。

問合せ 熊川地域体育館 ☎552・1980

### 市内の商店街を紹介!~これであなたも福生人!!~⑨(全12回)

#### 福生武蔵野商店街振興組合

国道16号線横田基地前(ベースサイドストリート)に沿う商店街は、異国的な雰囲気をもった店が軒を連ねます。

昭和50年代までは、横田基地内の軍人及び家族がお土産品、陶器、電気製品、時計、カメラ、書画、オートバイなどを買い求め、顧客の90%以上を占めていました。

しかし、昭和60年(1985年)頃からより円高が進み、各店が業種の変更や閉店をせざるを得なくなりました。その後は、試行錯誤の連続でしたが、この商店街を愛している各店の努力により、関東一円から人の集まる商店街に変わりつつあります。

最近は20代・30代の若手の店長・オーナーが中心となり、「ガイドマップ作成」、「オリジナルTシャツ作成」、「フリーマーケットの開催(毎月第二日曜日)」などを行なっています。12月からは、年末年始セールに併せて、約1,600メートルにわたってイルミネーションを点灯し、同時に星条旗をベースにしたお洒落なフラッグを街路灯に設置します。

福生武蔵野商店街振興組合は、「商店街を愛している人」や「若手オーナー」を中心として、「ベースサイドストリートブランド」の作成に向けて着々と行動しています。

福生武蔵野商店街振興組合理事長 稲垣美治

最寄り駅 福生駅(東口)、牛浜駅(東口)、東福生駅

問合せ 地域振興課 ☎551・1699

