

生涯学習ガイド

スポーツ



中央体育館

シニアビクス

転倒防止体操をメインに、リズム体操、チューブ、ダンベルエクササイズなど、足腰を鍛える事を目的にした体操教室です。健康づくり、仲間づくりの場として参加してください。



日時 毎週火曜日午後2時～3時15分
場所 中央体育館柔剣道場
対象 50歳以上の市民
指導 体育館スポーツトレーナー
参加方法 券売機にて個人利用

熊川地域体育館

ストレッチ&ダンベルエクササイズ

リズムに乗って楽しく動き、ダンベルを使ってシェイプアップ

このエクササイズに参加して楽しく汗をかいてみませんか。引き締まった体を作りましょう。毎週次の日程で週3回行っています。

用券(150円)を購入し、受付に提出後、直接会場にお集まりください。
(事前申込みは不要です)
※室内用運動靴をご用意ください。
体力スポーツ相談
熱中症予防と水分補給
これから暑い夏を迎えます。スポーツをするうえで熱中症に気を付けなければなりません。基礎知識を聞いてみませんか? 子どもたちにもぜひ聞いていただきたいと思ひます。



日時 6月8日(水)午後7時～
場所 中央体育館・会議室

②夜の部 毎週木・土曜 午後7時30分～9時
内容 リズム体操を中心にした健康エクササイズ
対象 中学生以上の市民(ただし夜の部の中学生参加は保護者同伴のみ)
場所 熊川地域体育館
参加方法 当日券売機にて個人利用券(大人150円、小人70円)を購入し、直接参加してください。

福生地域体育館

バドミントン

開放タイム

ビギナーも経験者も一緒にバドミントンで、いい汗をかきましょう。レッスンタイムもあります。

日時 7月までの毎週水曜日 午前10時～正午
費用 150円(チケット購入)

※ラケットの貸し出しは行いませんが、シャトルはご持参ください。
問合せ 福生地域体育館 530・8811

6月のエンジョイ・スティックゴルフデー
日時 6月5日(日)・26日(日) 午前10時～正午
対象 市民
参加方法 当日券売機にて個人利用券(大人150円、小人70円)を購入してください。身障者の方は無料です。

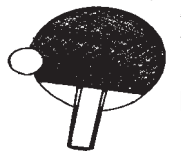
問合せ 熊川地域体育館 552・1980
問合せ 熊川地域体育館 552・1980



第31回

市長杯卓球大会

日時 6月5日(日)午前9時～
場所 中央体育館
種目 ◆ダブルス(男子・女子)
◆シングルス(男子・女子)



対象 市内在住・在勤・在学の方
参加費 ダブルス一般1,500円、会員1,000円、中学生以下600円、シングル一般800円、会員500円、中学生以下300円

申込み 5月15日～28日の間に中央体育館窓口へ。
問合せ 福生市卓球連盟 久島 552・4017 または スポーツ振興課 スポーツ振興 552・5511

図書館から

6月のおはなし会

対象 幼児～小学生。直接どうぞ
中央 553・3111
水曜日午後3時30分
(1日・8日・15日・22日)
わかぎり 552・7421

木曜日午後3時30分
(2日・9日・16日・23日・30日)
わかたけ 551・0083
水曜日午後3時
(1日・8日・15日・22日・29日)
武蔵野台 553・8881
第1水曜日午後3時
(1日)

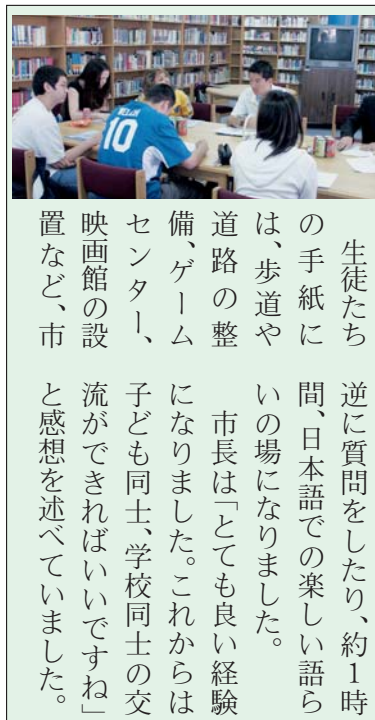


今月の作品
「おおきな木のすきなおうさま」(大きな絵本)ほか
問合せ 各図書館

まちの話

市長が横田基地を訪問

4月27日、野澤市長は横田基地内のハイスクールの日本語クラス12人(男子3人、女子9人)の生徒から3月に授業の一環として送られた手紙の返事とお礼を兼ね、横田基地を訪れました。生徒たちの手紙には、歩道や道路の整備、ゲームセンター、映画館の設置など、市の要望や意見がていねいな日本語で書かれていました。



児童館であそぼう 5月(その2)

田園児童館 552-3133
◆よちよちすくすくひろば 24日(火)午前10時～11時30分 対象 0・1歳の幼児と保護者
◆おはなしのひろば パネルシアター「はてなとおひさま」ほか 24日(火)午前11時30分～正午 対象 幼児と保護者
◆あそびの名探偵① 「ドッジボールをしよう」 25日(水)午後3時～4時30分 対象 小学生30人 ※雨天時は館内で活動します。
◆あそびの名探偵② 「父の日工作(陶芸)手づくりうえきばちでかわいい花をプレゼント」 6月1日(火)午後3時～4時30分 対象 小学生20人 持ち物 エプロン・ぞうきん 材料費 200円

※でき上がった作品は6月17日・18日のいずれかで渡します。
〈申込み:20日午後4時～4時30分〉

武蔵野台児童館 553-8822

◆あつまれ!ともだち「ビーチバレー」 20日(金)午後3時30分～4時30分 対象 小学生以上 持ち物 うわばき
◆のびのびひろば 24日(火)午前10時～正午 対象 0・1歳児と保護者 ※時間内で自由に遊びに来てください。
◆工作教室「クルクル万華鏡をつくろう」 6月1日(火)午後3時15分～4時45分 対象 小学生以上 20人 材料費 30円 持ち物 500ミリリットルのペットボトル1本
〈申込み:25日午後4時～4時30分〉
◆遊具開放デー 31日(火)午前10時～正午 対象 2歳以上の幼児と保護者 持ち物 うわばき ※11時30分からみんなで遊びます。今回は「カラフルBOXで遊ぼう」です。

◆ヒップホップダンス 6月4日(土)午後3時～4時 対象 小学2年生以上 25人 講師 中野むつみ氏(日本キッドビクス協会)
持ち物 うわばき、水筒、タオル
〈申込み:24日午後4時～4時30分〉

熊川児童館 539-1515

◆こぐまひろば「ともだちいっぱい」 24日(火)午前10時～正午 対象 0・1歳の幼児と保護者 ※親子ふれあい交流の場
◆工作トントン「紙皿パラシュート」 25日(水)午後3時～4時30分 対象 小学生24人 材料費 20円 持ち物 うわばき
〈申込み:18日午後4時～4時30分〉
◆親子ハイキング 草花丘陵を歩こう 6月4日(土)午前10時～午後3時 対象 小学生とその保護者 25組(小学生だけでも可)
集合・解散 熊川児童館 ※雨天の時は中止 持ち物 弁当、おやつ、水筒、敷物
〈申込み:18日午後4時～4時30分〉

市民名画劇場

入場無料・全席自由(先着260人)
「ラスト・サムライ」(字幕版)

日時 5月21日(土)
昼の部:午後2時30分～
夜の部:午後6時30分～
場所 市民会館小ホール
上映時間 2時間30分

「ファインディング・ニモ」(吹替版)

日時 6月4日(土)
昼の部:午後2時30分～
夜の部:午後6時30分～
場所 市民会館小ホール
上映時間 1時間41分
問合せ 市民会館 552・1711