生涯学習ガイド

催し

第22回 福生市民音楽祭

中学・高校生から高齢者まで、市内の音楽グループがみんなでつくる音楽祭です。コーラスや吹奏楽の演奏などのほか、来場者の皆さんと共に歌い、音楽を楽しみます。

皆さんおなじみの曲がいろいろ聴けるでしょう。ぜひお越しください。

日時 6月20日(日)午後0時30分開場・1時開演・4時終演予定※入場無料

場所 市民会館大ホール

主催 福生市音楽愛好者連絡会・福生市公民館

出演予定 （順不同）コールコスモス、コール白梅、コールそよ風、コール野ばら、福生市民コーラス、コーラス虹、福生児童合唱団フレンズ、福生リコーダークラブ、福生草笛サークル、ハイブリットジャズオーケストラ、福生第三中学校吹奏楽部、福生高等学校吹奏楽部、福生吹奏楽団

問合せ 公民館本館☎552・1711・鳥居☎552・6403

講座・教室

初心者楽しい俳句講座

初歩的なことからみんなで楽しく学び、仲間づくりをしませんか。

日時 6月16日～3月15日の原則第3火曜日(月1回)午後1時30分～4時、全10回

場所 公民館本館

対象 市内在住・在勤・在学の初心者の方（未受講の方を優先）

定員 先着20人

講師 小澤實氏

持ち物 「俳句歳時記」

申込み 6月5日の午前9時から公民館本館☎552・1711へ。

初心者盆栽教室1

自宅にある「さつき」を持参して、剪定(せんてい)と植え替えをしてみましょう。

日時 6月10日(木)午前9時30分～正午

場所 松林会館

持ち物 自宅にある「さつき」で持ち運びできるもの。持っている人は剪定はさみ。

定員 先着10人

申込み 6月5日から公民館松林分館☎552・3624へ。

第45回関東甲信越静公民館研究大会兼第42回東京都公民館研究大会が開かれます

8月26日(木)・27日(金)、公民館の今日的な課題について、一都十県の市民による多様な話し合いがもたれます。福生市長も参加し、福生市公民館も分科会会場になりますので、ぜひご参加ください。

また、26日夕方には交流会(会費個人負担)も予定されています。

申込み方法 6月30日までに所定の用紙（各公民館にあります）で、参加費1,500円を添えて各公民館へ。

問合せ 公民館松林分館☎552・3624

郷土資料室

「小学生わくわくどようびワークショップ」

○竹でっぽうを作ろう

日時 6月12日(土)午前10時～午後4時

※約30分間ほどの体験学習です。直接郷土資料室へ。

問合せ 郷土資料室☎530・1120

スポーツ

ウォーキング講習会

ウォーキングは、手軽に取り組める運動としてはジョギングよりも脚部への負担も少なく身体に優しい。普段歩いているペースを速め心拍数を上げて体内にいっぱい酸素を取り込んで、脂肪を燃やし、肥満の解消になるほか、心肺機能の向上にもつながり人気の健康法のひとつです。

ぜひチャレンジしてみませんか！ 楽しく運動しましょう。

日時 6月12日(土)午前10時～

場所 中央体育館・測定室

内容 血圧、体脂肪等測定（屋内）、体操及びウォーキング（屋外）

対象 高校生以上の市民

指導 体育館トレーナー

参加費 無料

参加当日、運動できる服装で測定室にお集まりください。（事前申込み不要）

※雨天の場合は室内で行いますので室内用運動靴を持参してください。

問合せ 中央体育館☎552・5511

ストレッチ＆ダンベルエクササイズ

①昼の部 毎週金曜日午後1時30分～3時

②夜の部 毎週水・木・土曜日午後7時30分～8時45分

内容 ストレッチ体操とダンベル運動を中心に健康体力づくりをします。

対象 中学生以上の市民（ただし夜の部、中学生の参加は保護者同伴）

場所 熊川地域体育館

参加方法 当日券売機にて個人使用券（大人150円、小人70円）を購入し、直接参加してください。

※室内用運動靴持参

問合せ 熊川地域体育館☎552・1980

募集

第24回 松林だれでもなんでも展 実行委員募集！

毎年恒例の、だれでも参加できる地域のミニ文化祭ですが、今年も10月中旬に予定しています。実行委員として参加してみようという方を募集します。

●第1回実行委員会

日時 6月12日(土)午前10時30分～11時30分、以後の日程は初回に決めます。

場所 松林会館

対象 市内在住・在勤の方

申込み 6月5日から公民館松林分館☎552・3624へ。

第23回公民館のつどい 実行委員募集！

「公民館のつどい」は、公民館を舞台にした市民の交流の場で、日頃生活の中で気がついた問題や課題などみんなで考え話し合うところです。

「つどい」は分科会から構成されていますが、何か話し合ってみたいテーマや課題はありますか。自分たちで分科会を企画・運営してみたい方は、ぜひ、つどい実行委員会に参加してください。お待ちしています。

なお、第23回公民館のつどいは、11月28日(日)に実施されます。

●第1回実行委員会

日時 6月23日(水)午後7時30分～

場所 公民館本館

問合せ 公民館本館☎552・1711、松林分館☎552・3624、白梅分館☎553・3454

福生市学校保健会講演会
「健やかな子どもに育てるために」

社会の変化とともに、子どもたちのからだや心の健康も変わってきています。子どもたちを健やかに育てるために、大人がどのようにかかわっていくかのお話です。

日時 6月19日(土)午後2時40分～

場所 商工会館3階ホール

講師 五月女友美子氏（公立福生病院小児科医師）

問合せ 教育委員会指導室学務・指導係☎552・7711

ラジオ体操のお知らせ

ラジオ体操は現在「第一、第二、みんなの体操」があります。これらを基本から市民の皆さんにマスターしていただき、元気な毎日を過ごしていただこうと、ＮＨＫテレビ体操でおなじみの「遠藤愛」さんをお招きし、次のとおりラジオ体操の研修会を行います。お気軽にご参加ください。

講師 遠藤愛氏（ＮＨＫテレビ体操アシスタント）

参加費 無料

①**日時** 6月20日(日)午前9時30分～午前11時30分
場所 福生第五小学校体育館

②**日時** 7月4日(日)午前9時30分～午前11時30分
場所 福生第六小学校体育館

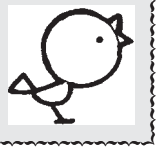
※体操のできる服装で、体育館履きをご持参ください。また、4月～11月まで、毎月第一日曜日、午前6時30分から、多摩川中央公園でラジオ体操を行っています。

問合せ 福生市ラジオ体操会連盟富山☎551・2833

市民会館・公民館休館のお知らせ

平成17年度にリニューアル改修工事が予定されているため、次のとおり休館します。

利用者の皆さんには大変ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。



休館期間 平成17年7月2日～12月28日

問合せ 市民会館☎552・1711

◆第23回白梅まつり「咲いたよ！ サークルの花」**日時** 6月5日(土)・6日(日)午前10時～午後5時（6日は午後4時まで）**問合せ** 公民館白梅分館☎553・3454