

費用の記載のない事業は無料です

水曜日スポーツグッズ講習

日ごろの運動不足とストレスの解消を試みませんか。年齢に関係なく効果を実験してみましょう。
【日時】6月8日(水)29日の毎週水曜日午後7時30分〜

9時30分(全4回)
【場所】福生地域体育館2階会議室※当日直接会場へ。

【費用】初めてのの方はテキスト代500円

【持ち物】室内用運動靴 ※用具は用意します。

【主催】福生市スポーツ協会

※祝日の場合は翌日が休館
【利用方法】トレーニングスペースを初めて利用の方は、初回講習(予約制)を必ず受けていただきます。初回講習の日程は、ホームページまたは直接、熊川地域体育館にお問い合わせください。
<①②共通>
【対象】15歳(高校生)以上
【費用】90分150円
【持ち物】運動できる服装、室内用運動靴、水分補給できる物(ふた付)、タオル等
【問合せ】
福生地域体育館 ☎ 530・8811
熊川地域体育館 ☎ 552・1980
▼地域体育館共通ホームページ
http://www.tama-spo.com/fussa

レベルや目的にあわせて利用！ 地域体育館でトレーニングしよう！

①～しっかり利用～福生地域体育館 トレーニングルーム

初・中級者を中心に健康増進、体力づくりが効果的にできるよう、常時トレーナーを配置しています。冷暖房完備で環境も良く、利用登録された方限定で、ストレッチや軽トレーニングのサービスプログラムもご用意しています。

【利用時間】
<月～金曜日> 午前9時～午後10時50分(最終入場時間は午後10時30分)
<土・日・祝日> 午前8時～午後9時50分(最終入場時間は午後9時30分)
【休館日】毎月第四月曜日
※祝日の場合は翌日が休館

【利用方法】トレーニング室を初めて使用する方は、利用者講習会(予約制・定員あり)を必ず受けていただきます。
【利用者講習会スケジュール】
<午前11時～> 毎日
<午後2時～> 火・木・土曜日
<午後4時30分～> 月・水・金・日曜日
<午後7時～> 毎日
②～気軽に利用～熊川地域体育館 トレーニングスペース
好きな時間に、自分のペースで気軽に体力づくりができます！筋力低下予防や夏に向けてのシェイプアップを目標に、トレーニングしませんか。
【利用時間】午前9時～午後9時45分(最終入場時間は午後9時15分)
【休館日】毎月第二月曜日

ツ協会
【問合せ】北条 ☎ 090・6510・3534
ストレッチ教室開催！
肩こり・腰痛・姿勢改善などに効果があるストレッチを福生市スポーツ推進委員(理学療法士)が伝授します！

【日時】6月2日(水)8月25日の毎週木曜日午後7時〜8時
【場所】中央体育館和室
【対象】18歳以上の方
【定員】先着15人
【参加費】毎回利用券150円
【持ち物】運動できる服装・タオル・水分補給できる物(ふた付)

【申込み】5月15日(日)から中央体育館(☎552・5511)窓口へ。

ジュニア自然体験教室参加者募集！

自然豊かな場所で、学校や学年の違う仲間と一緒に野外活動やテント泊などの体験を通して、自立心や協調性を学びます。
【日時】下表のとおり
【対象】市内在住の小学3〜6年生※原則、全日程に参加できる方
【定員】先着20人
【参加費】3,000円程度(保険代、食材費等)、別途交通費
【申込み】5月18日(水)午前9時から直接または電話で公民館公民館係 ☎ 552・2118へ。
※前回までの参加経験者

公民館託児保育付講座
「子育て期に必要なコミュニケーション力」
子育て期にこそ心を開いて話しあえる人が必要です。人とのコミュニケーション力高め、互いに心を開くスキルを学んでいきます。
【日時】6月7日(水)7月12日の毎週火曜日午前10時〜正午(全6回)
※第一回目は託児が必要な方のみ9時30分集合
【場所】公民館松林分館
【対象】市内在住・在勤の方
【定員】先着20人※託児保育希望の15人を優先

Table with 3 columns: 日付, 内容, 場所. Rows include dates from 6月18日 to 3月 and activities like オリエンテーション, キャンプの準備, 家族招待報告会, etc.

(中学生以上)もボランティアで参加予定です。

【講師】藤田潮氏(プロコーチ・and Us 代表)
【申込み】5月17日(火)午前9時から公民館松林分館 ☎ 552・3624へ。
▼託児保育について
【対象】1歳以上の就学前の幼児(0歳児は定員に満たない場合に限り、受入れ全体の年齢等を考慮して受付)
【定員】先着15人
【費用】おやつ代1回50円
【申込み】講座と一緒に申し込みください。

子どものための食育講座
「落花生を作って食べよう」
公民館白梅分館の小さな畑で落花生を育てます。土とふれあい、作物の生育を観察し、自分たちで育てた、とれたて落花生を茹でて味わってみましょう。
【日時】6月4日(土)午前10時〜正午
※以後10月8日までの隔週土曜日(全8回)。ただし夏休み期間中は平日に1回。生育の状況により日程が変更になる場合があります。
【場所】公民館白梅分館
【対象】小学1年生〜中学生まで
【定員】先着15人
【参加費】100円程度(種苗等の材料費)
【申込み】5月18日(水)から公民館白梅分館 ☎ 553・3454へ。

公民館託児保育付講座
「子育て期に必要なコミュニケーション力」
子育て期にこそ心を開いて話しあえる人が必要です。人とのコミュニケーション力高め、互いに心を開くスキルを学んでいきます。
【日時】6月7日(水)7月12日の毎週火曜日午前10時〜正午(全6回)
※第一回目は託児が必要な方のみ9時30分集合
【場所】公民館松林分館
【対象】市内在住・在勤の方
【定員】先着20人※託児保育希望の15人を優先

「ブラスト! : ミュージック・オブ・ディズニー」 チケット発売のお知らせ

「ブラスト!」の圧巻のパフォーマンスとディズニー音楽が夢の共演!! 2016年夏、ディズニー音楽で構成された「ブラスト!」の最新作を、福生で世界初公演。
マーチングバンドをベースにしたパフォーマンスショー「ブラスト!」は、60種以上の楽器を動き回りながら演奏するパフォーマーと、バトンやフラッグなど、大小さまざまな道具を操るダンサーたちが、息を呑むほどのスピードでひとつになって音楽を体現します。詳細は市民会館ホームページ、facebookをご覧ください。

【日時】8月21日(日)午後2時30分開場、3時開演
【場所】市民会館大ホール(もくせいホール)
【料金】全席指定8,000円(税込) ※3歳未満入場不可。一人につき上限4枚まで。
<チケット先行発売(窓口のみ)日時> 5月21日(土)〜27日(金)午前9時〜午後7時15分
<チケット一般発売日時> 5月28日(土)午前10時〜※先行発売で市民会館販売終了の可能性あり
【問合せ】市民会館 ☎ 552・1711



第46回福生市民文化祭 第1回実行委員会のお知らせ

市民文化祭の参加申込みを受付中です。参加の申込みをされた場合、代表責任者または、複数参加団体の取りまとめ責任者の方は、6月2日(木)開催の第1回実行委員会には必ずご出席をお願いします。
【申込み】5月25日(水)までに参加申込書(各公民館で配布)を公民館公民館係(さくら会館内)または公民館松林分館・白梅分館へ。※締切日厳守
▼第1回実行委員会について
【日時】6月2日(木)午後7時開始
【場所】市民会館・公民館3階第4・5集会室
※実施内容は、種目ごとに取り決めます。
【問合せ】公民館公民館係 ☎ 552・2118

の中で今では見られなくなった風習を、地域の先輩の経験や皆さんが伝え聞いた話などから懇談的に語りあいましょ。
※白梅歴史懇話会は原則として8月を除く毎月第二日曜日に実施します。
また、熊川の昔を語って
【日時】6月12日(日)午前10時30分〜正午
【場所】公民館白梅分館
【定員】先着30人
【申込み】5月18日(水)から公民館白梅分館 ☎ 553・3454へ。