

【福生地域体育館事業】当日参加型教室一覧 【問合せ】福生地域体育館 ☎ 530・8811

事業名	対象	曜日	時間	期間	定員	料金
ナイトヨガ	16 歳以上の方	月	午後 7 時 30 分～8 時 30 分	通年 (祝日実施)	30 人	毎回 500 円 ※シェイプアップヨガの託児利用は別途料金がかかります。
骨盤コア		火	午後 1 時 30 分～2 時 30 分	通年	15 人	
ランチヨガ		水	午後 0 時 10 分～1 時 10 分	通年	30 人	
ズンバ		木	午後 7 時 30 分～8 時 30 分	通年		
シェイプアップヨガ (託児付き)		金	午前 10 時 30 分～11 時 30 分	通年		
やさしいエアロ	50 歳以上の方	火	午前 10 時～11 時	通年	40 人	毎回 300 円
かんたんエクササイズ		水	午後 1 時 30 分～3 時	通年 (8 月休講)	50 人	
シニアエクササイズ		木	午前 10 時 30 分～正午	通年		
金曜卓球倶楽部	16 歳以上の方	金	午前 9 時 30 分～11 時	通年	30 人	毎回 300 円
軽トレーニング		土	午前 11 時 10 分～正午	通年 (祝日実施、10 月 7 日(土)、11 月 18 日(土)休講)	40 人	
サンデーエクササイズ		日	午前 9 時～10 時	通年 (11 月 19 日(日)休講)		
さわやか軽スポーツ	中・高年の方	金	午後 2 時～3 時 30 分	通年	20 人	毎回 150 円 (10 月 6 日(金)は無料)

【持ち物】運動できる服装、室内用運動靴、タオル、水分補給できるもの (ふた付き)

【参加方法】予約不要、教室開始 30 分前から福生地域体育館受付へ (先着順)。

※休館日は毎月第四月曜日と年末年始 (祝日は一部実施) です。託児の対象は 1 歳児から未就学児までで、定員は 5 人です (事前予約が必要です。詳しくはお問い合わせください)。

海浜のない福生の地でライフセービング講習会を開催します!

ウォーターセーフティ講習会および BLS (一次救命処置) 講習会を市営プールで開催します。ぜひこの機会にご参加ください!

◆ウォーターセーフティ (WS) 講習会

水辺における活動やアクアスポーツ等の中で自らの安全を確保し、水辺の事故を防止することを目的としたライフセービングの最も基礎となる知識と技術を習得します。

【日時】9 月 9 日(土)午前 11 時～午後 5 時

【対象】中学生以上の 25 m プールを泳げる健康な方

【費用】JLA 個人会員 1,000 円、会員でない方 2,500 円

【持ち物】水泳帽子・水着・ラッシュガード等のプールに入れる格好、筆記用具、保険証のコピー

【主催】日本ライフセービング協会 (JLA)

◆BLS (一次救命処置 CPR+AED) 講習会

成人に対してひとりで実施する CPR (心肺蘇生) の技術と

AED (自動体外式除細動器) の使用法を習得します。

【日時】9 月 10 日(日)午前 9 時 30 分～午後 5 時 30 分

【対象】中学生以上の方

【費用】日本ライフセービング協会ホームページ (<http://jla.gr.jp/>) でご確認ください。

【持ち物】筆記用具

【申込み方法】日本ライフセービング協会ホームページに掲載の JLA ACADEMY 「講習日程」の WS または BLS 講習会日程一覧よりお申し込みください。指定の方法で受講料の入金完了したら申し込み完了となります (入金が済んでいない場合は受講できません)。

※キャンセルのご連絡は講習会開催の 2 日前までをお願いします。また、一度振込まれた受講料について、返金はありませんのでご了承ください。

【問合せ】日本ライフセービング協会事務局 ☎ 03・3459・1445、FAX 03・3459・1446 または、有限会社ブイフィールド (プール指定管理者) ☎ 042・677・4897 (平日午前 10 時～午後 5 時)、ホームページ (<http://www.v-field.co.jp/fussa/>)

ダンスエクササイズ「ZUMBA (ズンバ)」を日曜日に初開催します!
ZUMBA とはラテン音楽に合わせて身体を動かす、ダンスエクササイズです。パーティーのような雰囲気です。

囲気で、楽しんで汗をかき、健康的な運動ができます。初めの方もインストラクターの動きをまねす



鬼ごっこの遊びの戦略性を取り入れた、新しいスポーツの「スポーツ鬼ごっこ体験教室」好評につき第三弾開催決定

【日時】9 月 23 日(祝)午後 2 時 30 分～4 時 30 分

【場所】中央体育館 B コート

【対象】小学生 ※保護者も参加可

【定員】先着 15 人

【費用】当日 500 円 (親子の場合 1,000 円) と利用券大人 150 円・小人 70 円



【持ち物】運動できる服装、室内用運動靴、水分補給できるもの (ふた付き)、タオル等

【講師】藤澤莉代氏

【申込み】8 月 30 日(水)までに、直接または電話で中央体育館 ☎ 552・5511 へ。

【対象】18 歳以上の方

【定員】各 15 人 ※参加者多数の場合は抽選

【費用】参加毎 650 円 (500 円と利用券 150 円)

【場所】中央体育館多目的室

【日時】9 月 3 日(日)・10 日(日)午後 7 時 30 分～8 時 30 分 (全 2 回)

映画「モアナと伝説の海」上映会 チケット発売のお知らせ

最新のディズニー映画「モアナと伝説の海」(日本語吹き替え版)の上映会を開催します。映画館のサウンドシステムを導入し、迫力のある上映を楽しめます。

幼少時のある出来事をきっかけに海と強い絆で結ばれた、16 歳のヒロインの大冒険が太平洋を舞台につづられる物語です。

Copyright © 2017 Disney. All Rights Reserved.

【日時】9 月 2 日(土)①午前 10 時 30 分 ②午後 1 時 30 分 ③午後 4 時 30 分 ④午後 7 時 (上映時間 110 分)

【場所】市民会館小ホール (つつじホール)

【定員】各 260 人

【費用】全席自由一般 1,000 円、高校生以下 800 円 ※3 歳未満のお子さんのひざ上鑑賞無料

【チケット発売日】発売中

【申込み】市民会館 ☎ 552・1711

【持ち物】運動できる服装、室内用運動靴、水分補給できるもの (ふた付き)、タオル

【講師】狩野敬介氏、稲葉洗太氏

【申込み】9 月 22 日(金)までに、中央体育館 ☎ 552・5511 窓口で申込み用紙に必要事項を記入のうえ、提出してください。

キッズ体操体験教室

10 月から始まるコース型教室の体験参加を行います。1 回のみの参加もできます。この機会にぜひご参加ください!

【教室一覧】

- ①わくわく幼児体操
- ②ぐんぐん幼児体操
- ③のびのび小学生体操

【日時】①9 月 2 日～30 日の毎週土曜日午前 9 時 45 分～10 時 45 分 ※9 月 23 日(祝)を除く

【申込み】参加当日、時間より少し前に直接熊川地域体育館 ☎ 552・1980 へ受付へ。

★熊川地域体育館ホームページ (<http://www.tama-spo.com/fussa>)

【場所】熊川地域体育館第 2 体育室

【持ち物】運動しやすい服装、室内履き、水分補給できるもの (ふた付き)、タオル

【費用】①②参加毎 200 円、③参加毎 300 円

①②③共通

【対象】①年中児 ②年長児 ③小学 1～3 年生

【定員】①②各 15 人、③ 20 人

②9 月 2 日～30 日の毎週土曜日午前 11 時～正午 ※9 月 23 日(祝)を除く

③9 月 6 日～27 日の毎週水曜日午後 3 時 30 分～4 時 30 分

【持ち物】運動できる服装、室内用運動靴、水分補給できるもの (ふた付き)、タオル等

【講師】狩野敬介氏、稲葉洗太氏

【申込み】9 月 22 日(金)までに、中央体育館 ☎ 552・5511 窓口で申込み用紙に必要事項を記入のうえ、提出してください。