

「ナイターでソフトテニス教室（前期）」参加者募集

今期はナイターで行いますので、日中は忙しい方や夏の日差しを気にされている方も、安心して参加できます！

都合の良い時だけの参加も大歓迎。みんなでソフトテニスを楽しみましょう！

【日時】4月2日、5月7日、6月4日、7月2日、8月6日、9月3日の土曜日、午後6時～9時（全6回）

【場所】武蔵野台テニスコート
【対象】15歳以上の初・中級者（小・中学生は応相談）

【参加費】1回の参加につき200円（ボール代）
【持ち物】テニスシューズ着用、ラケットがあれば持参（貸出用ラケットもあり）

【主催・指導】福生市ソフトテニス連盟
【申込方法・問合せ】参加希望日の前日までにメール（fussasofttennis@gmail.com）で同連盟・菊地または電話・ファックスで

同連盟・浦野（☎552・6868）へ。同連盟ブログ（http://fussasofttennis.blog.fc2.com/）もご覧ください。

中央体育館 新教室スタート！「誰でもかんたんエクササイズ」



申込み不要、文字通り「どなたでも気軽に参加できる」新しい教室が始まります。

内容は、リズム体操やコアトレーニング、キックボクササイズ等、毎回メニューを変えて行う飽きの来ない教室です。試してみたい内容があればぜひ、インスタクターにリクエストしてみてください！

運動を始めるきっかけに、参加してみませんか？

【日時】4月3日～6月26日の毎週日曜日午後4時～5時の全13回

【場所】中央体育館多目的室
【対象】一般の方（中・高校生は応相談）

【定員】先着15人
【参加費】毎回500円（使用券込み）

【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

【参加方法】開始5分前までに窓口へ。
【問合せ】中央体育館☎552・5511

恒例、春のウォーキング
念願の「残堀川～軽便鉄道廃線、野山北公園を散策」

20年以上の歴史をもつウォーキングサークル「ふっさウォーキンググループ」の協力で、昨年悪天候により2度も断念したコースに挑戦します！

「名物」のトンネルを抜けて、春の盛りから新緑へと移り変わる風景を楽しみながら、みんなで歩きましょう。

【日時】4月9日（土）午前9時30分～午後2時30分（目安）※雨天時は、翌日4月10日（日）に延期。



【集合】午前9時20分・JR箱根ヶ崎駅前

【コース】JR箱根ヶ崎駅前（開会式）↓残堀川沿い↓軽便鉄道「羽村・山口線」

【参加費】一人150円（保険代など）

【持ち物】弁当、水筒、雨具、敷き物など

【申込方法】4月6日（水）午後5時までに、参加費を添えて直接、市内各体育館へお越しください。

※小学生の参加には保護者の同伴が必要です。

【問合せ】スポーツ推進課☎552・5511

熊川地域体育館事業「キッズ体操」体験レッスン

4月からコース制が始まる「キッズ体操教室」に、体験参加してみませんか？

スタート前に雰囲気を感じる、絶対のチャンスですよ！

【教室名・対象】
①わくわく幼児体操・新年少児と新年中児
②ぐんぐん幼児体操・新年中児と新年長児
③のびのび小学生体操・新小学1～3年生

【日時】①3月26日（土）午前9時45分～10時45分
②3月26日（土）午前11時～正午
③3月30日（水）午後3時30分～4時30分

【実績】東京国体、JOC主催全国大会等、東京都代表選手及び候補選手を輩出

今年も10の種目で実施 ジュニア育成地域推進事業

この事業は、福生市体育協会が、オリンピック選手や国民体育大会を初めとする、全国規模の大会における東京都代表選手などの発掘・育成を目指し、各種大会や講演会などの事業を行っているもので、今年で11年目を迎えます。

平成25年、東京国体ソフトボール成年女子の熱戦を体験した世代である市内の小・中学生を対象に、今年も10種目で事業を実施します。

種目の中には、2020年東京オリンピックから復活の可能性のあるソフトボールや空手道も含まれます。

興味がありましたら、ぜひお問い合わせください！

【実施種目】少年軟式野球、ソフトボール、空手道、バレーボール、サッカー、柔道、剣道、バドミントン、ソフトテニス、バスケットボール

【実績】東京国体、JOC主催全国大会等、東京都代表選手及び候補選手を輩出

【問合せ】福生市体育協会☎551・0211

★中央体育館事業～子育て応援教室～ ☎552・5511 ※対象は4月からの新学年となります。

教室名	対象	曜日	時間	期間	定員	参加費
親子体操（10回）	2歳児と親	水	午前10時30分～11時25分	4月20日～6月29日（5月4日はお休み）	20組	初回1,000円と毎回使用券150円
キッズ体操3（8回）	年少児	木	午後3時30分～4時30分	4月21日～6月16日（5月5日はお休み）	25人	無料

【持ち物】運動できる服装、室内用運動靴・タオル・水分補給できる物（ふた付）
【申込み】3月30日（水）（必着）までに、中央体育館窓口、電子申請または往復はがきに教室名・氏名（親子・ふりがな）・生年月日・住所・電話番号・返信用宛名（往復はがきのみ）を記入し、〒197-0005 福生市北田園2-9-1 中央体育館へ（申込み多数の場合は抽選）。

★福生地域体育館～当日参加型教室～ ☎530・8811

教室名	対象	曜日	時間	期間	定員	参加費
ナイトヨガ	16歳以上の方	月	午後7時30分～8時30分	4月4日～	30人	毎回500円
骨盤コア		火	午後1時30分～2時30分	4月5日～	15人	
ランチヨガ		水	午後0時10分～1時10分	4月6日～	30人	
ズンバ		木	午後7時30分～8時30分	4月7日～	30人	
シェイプアップヨガ（託児付き）		金	午前10時30分～11時30分	4月8日～	30人	
やさしいエアロ（託児付き）	16歳以上の方	火	午前10時～11時	4月5日～	40人	毎回300円
かんたんエクササイズ	中・高年の方	水	午後1時30分～3時	4月6日～	50人	
サンデーエクササイズ	16歳以上の方	日	午前9時～10時	4月3日～	40人	
さわやか軽スポーツ	中・高年の方	金	午後2時～3時30分	4月8日～	20人	毎回150円（4月8日は無料）

【参加方法】予約不要、当日直接受付へ（先着順）。※休館日・祝日はお休み。
【託児について】〈対象・定員〉1歳児から未就学児まで・5人（要予約、別途料金がかかります。詳しくはお問い合わせください。）

★熊川地域体育館～体験コース型教室～ ☎552・1980

教室名	対象	曜日	時間	期間	定員	参加費
ベビとも体操	4か月以上の子と親	月	午前10時～10時45分	4月18日～7月4日	10組	指導料900円+毎回使用券150円
よちよち親子体操	1、2歳児と親		午前11時～正午		15組	
すくすく親子体操	2、3歳児と親	水	午前10時～11時	4月13日～7月20日	15組	指導料1,300円+毎回使用券150円
のびのび小学生体操	小学1～3年生		午後3時30分～4時30分		20人	
かんたんエアロ	一般の方	木	午前10時～11時30分	4月14日～7月28日	15人	指導料1,400円+毎回使用券150円
わくわく幼児体操	年少・年中児	土	午前9時45分～10時45分	4月9日～7月23日	15人	指導料1,500円+毎回使用券70円
ぐんぐん幼児体操	年中・年長児		午前11時～正午			

【参加方法】予約不要、当日直接受付へ（先着順）。※休館日・祝日はお休み。
・期間の初日のみ、使用券（150円または70円）のみで参加できます。継続参加を希望される場合は、2回目参加時に指導料をお支払いください。

★地域体育館共通ホームページ（http://www.tama-spo.com/fussa）