

お越しください

道徳授業地区公開講座

子どもたちの心の教育や家庭・学校・地域における道徳教育のあり方・連携への理解を深めるため、授業公開と意見交換をします。

【日時・場所】10月31日(土)午前10時25分・第五小学校【講師】生越詔二氏(元全国小学校道徳研究会会長・女子栄養大学講師)【演題】「家庭と共に育てる子どもの心」

【問合せ】教育指導課指導係 ☎551・1538

恒例、秋のウォーキング、再挑戦！「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タートルズ」の協力で、秋深まる軽便鉄道廃線跡などを歩き、散策します。春、悪天候で断念したコースに再挑戦しましょう！

【日時】11月14日(土)午前9時30分～午後2時30分

【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」廃線跡↓野山北公園(六地藏)↓横田トンネル↓武蔵村山市役所前の約9km

【参加費】150円(保険代など) ※雨天中止でも返金不可。

【持ち物】弁当、水筒、雨具、帽子、敷物など

【申込み】11月11日(水)午後5時までに、参加費を添えて

て直接、市内各体育館へ。 ※小学生の参加は保護者の同伴が必要です。

【問合せ】スポーツ推進課 ☎552・5511

「シニアウォーキング大会」を開催！



スポーツの秋、健康的にウォーキングしませんか？ 完歩後は豚汁(福生汁)を振る舞います！

【日時】11月21日(土)午前9時30分集合(小雨決行)

【場所】多摩川中央公園(約10kmコース)多摩川中央公園↓南公園(周回)↓市営競技場(折り返し) (約6kmコース)多摩川中央公園↓市営競技場(折り返し)

【対象】おおむね60歳以上で(50歳代でも可)、市内在住・在勤の健康で歩行に支障のない方

【参加費】200円(中止の場合の返金不可) ※参加者の傷害保険は主催者で加入。

【持ち物】雨具、タオル、飲み物、お椀、箸※あれば弁当、万歩計(任意)。

【申込み】11月14日(土)までに直接、中央体育館内福生市体育協会事務局(☎551・0211)窓口へお越しください。

第25回西多摩地域広域行政圏体育大会開催 スポーツフェスタにご来場ください！ 福生市をはじめ、西多摩地域8市町村の代表選手

が、各競技会場で熱戦を展開します。さらに、大会前日には「スポーツフェスタ」も開催。日ごろ、触れる機会の少ないスポーツを体験しませんか？ 人気ゲーム機などが当たるスタンプラリーも実施しますよ！

▼スポーツフェスタ 【日時】10月24日(土)午前10時～午後3時

【場所】青梅市総合体育館 【体験種目】スポーツ吹矢、ドッジビー、ライオンクッブ、ボッチャ、キンボール、ユニカール、フロアホッケー

▼西多摩地域広域行政圏体育大会 【日程】10月25日(日) 【場所】青梅市総合体育館 奥多摩町立古里小学校ほか

【種目】バドミントン、ゲートボール、サッカーなど 【問合せ】実行委員会事務局 ☎0428・24・7721

白梅歴史懇話会 「熊川地域の方言」

熊川地域で使われていた方言をテーマに、言葉の意やその背景にある生活をさぐっていきます。

【日時】11月8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】受付中。公民館白梅分館 ☎553・3454へ。 ※白梅歴史懇話会は来年3月までの毎月第二日曜日を予定しています。12月のテーマは熊川砂利軌道の予定です。

魅力的なメニューが盛りだくさん！ 体育館を利用しよう！



中央体育館事業

▼ジュニアバスケットボール教室

初心者から経験者まで大歓迎！ 5対5のゲーム形式を目標に、基礎練習からスタートします。 【日時】11月6日～12月18日の毎週金曜日、午後6時～8時の全7回 【場所】中央体育館主競技場Aコート 【対象】小・中学生 【参加費】700円と毎回使用券70円 【持ち物】運動できる服装、室内用運動靴、水分補給できる物(ふた付)、タオルなど 【指導者】川島靖貴コーチほか 【申込み】10月31日(土)までに、申込用紙を記入のうえ、参加費を添えて直接、中央体育館窓口(☎552・5511)へ。

▼スポーツの秋、始めるなら今！

～スポーツ教室「体験参加」を利用してみよう！！～ 中央体育館では、さまざまな教室を用意しています。「どの教室に参加したらいいの?」「教室の雰囲気はどんな感じ?」という方は、ぜひ一度、体験参加をしてみませんか?

＜今月のおススメ教室＞

①よくばりワークアウト

脂肪燃焼に効果的なシェイプアップのトレーニングや有酸素運動など、幅広く取り組んでいきます。 【日時】毎週日曜日午後2時30分～3時30分 【対象】一般の方(中・高校生も歓迎) 【場所】中央体育館多目的室

②ステップエアロ(お楽しみ教室)

ステップ台を使い運動強度を上げて、たくさん汗をかきましょう。普段運動をしていない方も大歓迎！ 【日時】毎週金曜日午前10時～11時 【対象】18歳以上の方 【場所】中央体育館卓球場

＜①②共通＞

【体験参加費】1回500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



【参加方法】当日、開始10分前までに直接、中央体育館窓口(☎552・5511)へ。 ※その他の教室も「体験参加」が可能です。詳しくは、市ホームページまたは中央体育館まで。

熊川地域体育館事業

▼自分にあった教室を見つけよう！

～自由参加型教室～

＜エクササイズ系＞

①コリオスパイラル

優雅な音楽に合わせて動き、身体のバランスを整えていきます。 【日時】毎週水曜日(祝日・休館日を除く)午後1時30分～2時30分 【定員】20人

＜ダンス系＞

②ZUMBA STEP

ステップ台を使ったズンバ。特に下半身を引き締めたい方におすすめ！ 【日時】毎週水曜日(祝日・休館日を除く)午後8時～9時 【定員】20人

③ZUMBA

エアロビクスが苦手な方も、楽しく踊ってたくさん汗をかこう。脂肪燃焼効果もアップ！ 【日時】毎週金曜日(祝日・休館日を除く)午後8時～9時 【定員】20人 ※10月30日(金)は「ZUMBAハロウィン仮装パーティ」です。仮装して楽しく踊りましょう！

＜ヨガ系＞

④ナイトアロマヨガ

アロマの香りでリラックス。1日の疲れを取って、リフレッシュしましょう！ 【日時】毎週水曜日(祝日・休館日を除く)午後7時30分～8時45分 【定員】12人

⑤やさしいヨガ

初心者でも無理なくできる、やさしいポーズ中心のヨガです。 【日時】毎週金曜日(祝日・休館日を除く)午後

2時～3時

【定員】12人

＜①～⑤共通＞

【対象】一般の方

【参加費】毎回500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)、タオルなど 【参加方法】当日、券売機でチケットを購入して熊川地域体育館窓口(☎552・1980)へ。

福生地域体育館事業 ▼当日参加型教室

教室名	曜日	時間	期間	定員	参加費
ナイトヨガ	月	午後7時30分～8時30分	10月19日～12月21日 ※10月26日、11月23日は休み	30人	毎回500円
やさしいエアロ	火	午前10時～11時	10月20日～12月22日 ※11月3日・24日は休み	40人	毎回300円
ランチヨガ	水	午後0時10分～1時10分	10月21日～12月16日		
ズンバ	木	午後7時30分～8時30分	10月15日～12月24日	30人	毎回500円
シェイプアップヨガ	金	午前10時30分～11時30分	10月16日～12月25日		
フライデーバドミントン	第二・四金	午後7時30分～9時30分	10月23日～12月11日	20人	毎回500円(ラケット持参)

【対象】16歳以上

【参加方法】予約不要、当日直接会場へ(先着順、定員になり次第受付終了)。※祝日・休館日は休み。

【問合せ】福生地域体育館 ☎530・8811

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

