福生市のホームページアドレスは

成人式実行委員募集！

一生に一度しかない成人式を自分たちで作りませんか？　記念冊子の編集や式典当日の司会、式典終了後の催し物の企画等をする実行委員（新成人）を募集します。ぜひ説明会にご出席ください。※申込不要。

▼説明会

【日時】〈第1回〉9月12日㈯午前10時30分～
〈第2回〉9月15日㈫午後7時30分～

【場所】商工会館3階301会議室※説明会は1時間程度で2回とも同じ内容です。

▼平成28年成人式

【日時】1月11日㈷午後0時30分受付開始

【場所】市民会館大ホール（もくせいホール）

【対象】平成7年4月2日～平成8年4月1日に出生した市内在住の方

【式典】午後1時～1時45分

【成人のつどい】午後1時45分～3時

【問合せ】生涯学習推進課地域教育支援係☎551・1958

松林分館託児保育付事業～子育て中でもリフレッシュ&リラックスヨガ～子育てお役立ちミニ講座付

子育て中のお母さん、たまには同じ子育て中の仲間と話し合いながら、リフレッシュ&リラックスしてみませんか？

この講座では、子どもの病気対処法・手当法（病院に行く前の基本的な心得）や親子で一緒にできるマッサージなどを学習します。

【日時】9月29日～10月27日（10月13日を除く）火曜日、午前10時～正午（全4回）

【場所】公民館松林分館

【対象】市内在住・在勤の方

【定員】先着15人※託児保育希望の15人を優先

【持ち物】タオル、飲み物

【講師】川口たかえ氏（ヨガインストラクター）

【申込み】9月3日㈭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歳児については定員に満たない場合に限り受付）

【定員】先着15人

【費用】1回50円（おやつ代）

【申込み】講座と一緒にお申し込みください。

※期間中、他館保育室併設講座、託児保育付き講座との重複参加はご相談ください。

保育室併設講座・子育て女性のための健康づくり教室（ストレッチ・筋トレ・エアロビクス）

育児があり、なかなか運動する機会がないという方、健康づくりと仲間づくりをしませんか。

子育てに必要な体力を、さまざまな動きで楽しく養います。ぜひご参加ください。

【日時】10月1日㈭午前10時～正午。以後、12月17日までの毎週木曜日全12回

【場所】公民館白梅分館2階集会室・和室

【対象】市内在住の方

【定員】15人（申込み多数の場合、保育室に子どもを預ける方を優先し、抽選）

【持ち物】運動着、運動靴、ハンドタオル、飲み物ほか

【講師】宮沢美登里氏（スポーツジムインストラクター）

【申込み】9月8日㈫から20日㈰までに公民館白梅分館☎553・3454へ。

▼保育室について

公民館保育室は、親と子が離れ、子どもが仲間の中で遊びを通して育つ場です。その中で見えてくる子どもの成長については、学習会で話し合います。

【対象】1歳以上で就学前の幼児※0歳は要相談。

【定員】15人（申込み多数の場合、保育室併設講座に参加経験の少ない保護者の方を優先し、抽選）

【費用】1回50円（おやつ代）

【申込み】9月8日㈫から直接公民館白梅分館☎553・3454へ。保育室併設講座と一緒にお申し込みください。

楽しいロコ・トレ講座

ロコ・トレとは「ロコモティブシンドローム」（加齢に伴って足腰の筋肉や骨が衰えて歩行が難しくなる）を予防するトレーニングです。

また一緒に体を動かす中で新たなコミュニケーションも生まれます。腰痛予防体操なども行います。ぜひご参加ください。

【日時】9月29日㈫、10月6日㈫・14日㈬・20日㈫・27日㈫の午後1時30分～3時の全5回

【場所】公民館白梅分館

【定員】先着15人

【対象】市内在住・在勤の、おおむね60歳以上の方で、介護認定を受けておらず、医師から運動制限をされていない方。初めての方優先。

【持ち物】飲料水、タオル、運動できる服装、運動靴。

【講師】森田育美氏（介護予防指導員）

【申込み】9月4日㈮午前9時から公民館白梅分館☎553・3454へ。

市民文化教室「着付けコース」参加者募集

公民館と福生市文化協会との共催で、日本の伝統文化、伝統芸能にふれ、理解を深めていただくために、初心者を対象に実施しています。

▼着付けコース

着付けの技術を学んで自分で着物を着ることを目指します。

【日時】10月1日・8日・15日・22日、11月5日・12日・19日・26日、12月3日・10日の木曜日、午後7時～9時

【場所】市民会館・公民館第6・7集会室（和室）

【対象】市内在住・在勤の初心者

【定員】先着15人

【持ち物】着物（前半は単衣（ひとえ）・後半は袷（あわせ））、腰ひも、肌襦袢（じゅばん）、タオル、腰巻帯（前半は細帯・後半は名古屋帯）、帯板、帯締め、帯揚げ、筆記用具

【講師】原和子氏

【申込み】9月3日㈭午前9時から公民館事務所☎552・2118へ。

人へのやさしさ「命のメッセージ講座」

交通事故やいじめ、虐待など理不尽な形で命が失われたり、人生半ばにして病気で命を落とされる方もいます。

この講座では、命の大切さについて、遺族や関係者の方から自らの体験や思いを語っていただきます。改めて生命の大切さを感じていただければと思います。

【日時】10月2日・9日・16日・30日の金曜日、午後7時～9時（全4回）

【場所】公民館松林分館

【定員】先着20人

【講師】菅原直志氏（あしなが育英会評議員）ほか3人

【申込み】9月3日㈭から公民館松林分館☎552・3624へ。

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に、授業公開と意見交換を行います。

【日時】9月19日㈯①午前8時30分②午前9時35分

【場所】①第四小学校②第三中学校

【講師・テーマ】①江上いずみ氏（筑波大学大学院客員教授）・「グローバルマナーと思いやり」②金貴粉氏（国立ハンセン病資料館学芸員）・「ハンセン病を知っていますか」

【問合せ】教育指導課指導係☎551・1538

土曜日スポーツダーツ講習会開催！

土曜日の午後は、スポーツダーツで日ごろの運動不足とストレス解消をしてみませんか。年齢に関わらず、効果を体験できるはずです！

【日時】9月5日～10月10日の毎週土曜日、午後2時～4時の全6回

【場所】福生地域体育館二階会議室※当日直接会場へ

【費用】初めての方はプリント代500円

【持ち物】室内履き※用具は用意してあります。

【講師】福生市スポーツダーツ協会・北条氏、船戸氏ほか

【問合せ】同協会・北条☎090・6510・3534

楊名時太極拳「わかば」体験教室

太極拳を通して、心身の健康増進と仲間づくりを行っています。気軽にお越しください。

【日時】毎週木曜日、午後1時30分～3時（10月29日はお休み）

【場所】福祉センター

【持ち物】動きやすい服装、室内履き、飲み物

【問合せ】同会・夏目☎551・1786

市民会館ロビーコンサート　Vol.9～matzoのアコーディオン弾き語りソロライブ～

奏者matzo（マッツォ）は、アコーディオン弾き語りの珍しいスタイルで活動中のアーティストです。ポップかつ前衛的な自作曲などのライブをお楽しみください。会館前広場では国際的なフード出店やパフォーマンスのイベントも開催します。

お誘いあわせのうえ、ぜひお越しください。

【日時】9月19日㈯①午後1時～②午後3時～※直接会場へ。

【場所】市民会館ロビー

【予定曲目】オー・シャンゼリゼ、人生のメリーゴーランドほか

【問合せ】市民会館☎552・1711

費用の記載のない事業は無料です

【西多摩保健所からのお知らせ「依存症講演会」】【日時】10月1日㈭午後2時～4時15分【場所】公立福生病院1階多目的ホール【対象】アルコール依存症でお困りのご家族、ご本人、地域支援者など【定員】先着70人（予約制）【申込み】受付中。9月25日㈮までに西多摩保健所保健対策課地域保健係☎0428・22・6141へ。