

子育て世代を健康面からサポート！  
福生地域体育館の託児サービスをご利用ください！

安全・安心に体育館を利用していただくため、保育士がお子さんをしっかりお預かりします。各種スポーツやトレーニングルームで、日ごろのストレスなどを健康的に解消しませんか？託児付きの教室には、フラダンスやエアロビクス、ヨガなどがあります。ぜひ一度、お問い合わせください！

【日時】休館日、祝日を除く毎週月・火・金曜日の午前9時～午後1時（受付は午前11時30分まで）

【対象・料金】(90分)1歳・500円、2歳～6歳（未就学児）・300円

【定員】約5人

【持ち物】飲み物・おむつ・お気に入りのおもちゃなど

※持ち物には名前の記入をお願いします。

【申込み】利用前日の正午までに、電話で福生地域体育館 ☎530・8811へ。



【利用時間】  
▼中央体育館・熊川地域体育館  
午前9時～午後9時30分  
▼福生地域体育館  
午前8時～午後9時30分  
※小・中学生のみでの利用は午後6時まで。

【対象】市内在住・在勤・在学の方  
【持ち物】室内用運動靴など  
①ジューニアダンス  
初心者向けのダンス教室ですが、ダンス以外にも楽しいレクリエーションあり

【日時】6月26日までの毎週金曜日午前10時～11時  
【場所】中央体育館卓球場  
【対象】18歳以上の方  
【体験参加費用】1回500円（350円＋利用券150円）  
①②共通  
【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）  
【講師】狩野敬介（福生市体育協会スポーツインストラクター）  
【参加方法】当日、開始10分前までに直接、中央体育館 ☎552・5511へ。  
※その他各教室も、ワンコイン（50円）でお得な体験参加が可能です！詳しくは、中央体育館窓口や市ホームページでご確認ください。

【日時】6月24日までの毎週水曜日午後5時～6時（4月29日、5月6日は除く）  
【場所】中央体育館多目的室  
【対象】小学1～6年生  
【体験参加費用】一回270円（200円＋利用券70円）  
②スリムコンバット  
格闘技系の動きをベースに、リズムカルな音楽に合わせて、全身を動かすエクササイズです。  
お腹まわりをひねる運動を多く含みますので、ウエストを絞りたい方には最適ですよ！



【日時】休館日を除く午前9時～午後9時30分（最終受付は午後9時まで）  
【スペシャリスト対応日時】毎週水・木曜日の午前10時～午後8時（変更の場合あり）  
【費用】90分150円  
【問合せ】中央体育館 ☎552・5511  
▼中央体育館トレーニングルーム  
中央体育館トレーニングルームには、最新のマシンを各種取りそろえており、自分のペースに合わせたトレーニングが可能です！更に曜日・時間限定で、「トレーニンングの「スペシャリスト」が来館。個々の悩みに対応した、トレーニング指導も行っています。

【日時】6月26日までの毎週金曜日午前10時～11時  
【場所】中央体育館卓球場  
【対象】18歳以上の方  
【体験参加費用】1回500円（350円＋利用券150円）  
①②共通  
【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）  
【講師】狩野敬介（福生市体育協会スポーツインストラクター）  
【参加方法】当日、開始10分前までに直接、中央体育館 ☎552・5511へ。  
※その他各教室も、ワンコイン（50円）でお得な体験参加が可能です！詳しくは、中央体育館窓口や市ホームページでご確認ください。

【日時】6月24日までの毎週水曜日午後5時～6時（4月29日、5月6日は除く）  
【場所】中央体育館多目的室  
【対象】小学1～6年生  
【体験参加費用】一回270円（200円＋利用券70円）  
②スリムコンバット  
格闘技系の動きをベースに、リズムカルな音楽に合わせて、全身を動かすエクササイズです。  
お腹まわりをひねる運動を多く含みますので、ウエストを絞りたい方には最適ですよ！

【日時】休館日を除く午前9時～午後9時30分（最終受付は午後9時まで）  
【スペシャリスト対応日時】毎週水・木曜日の午前10時～午後8時（変更の場合あり）  
【費用】90分150円  
【問合せ】中央体育館 ☎552・5511

【日時】休館日を除く午前9時～午後9時30分（最終受付は午後9時まで）  
【スペシャリスト対応日時】毎週水・木曜日の午前10時～午後8時（変更の場合あり）  
【費用】90分150円  
【問合せ】中央体育館 ☎552・5511

【日時】休館日を除く午前9時～午後9時30分（最終受付は午後9時まで）  
【スペシャリスト対応日時】毎週水・木曜日の午前10時～午後8時（変更の場合あり）  
【費用】90分150円  
【問合せ】中央体育館 ☎552・5511

ファミリー・サポート・センター  
講習会を実施します

ファミリー・サポート・センターは、子育ての手伝いをしてほしい方と（依頼会員）、子育てのお手伝いができる方（提供会員）が、地域の中で助け合いながら子育てをする会員組織です。

子育ての経験を生かし、空いた時間を有効に活用して子育てのお手伝いをしてみたい方は、ぜひ提供会員に登録をお願いします。講習会を受講し、修了をすると、

提供会員として登録ができ、援助活動を行うことができます。

【注意事項】事業内容の説明を聞き、趣旨をご確認のうえ受講してください。提供会員の登録には、①～⑨のすべての講座の受講が必要です。すでにいずれかの講座を受けた方は、未受講の講座のみを受けてください。託児をご希望の方は必ず事前にお申し込みください。

【講習会申込み】4月20日(月)から電話でファミリー・サポート・センター ☎553・7511へ。

【平成27年度提供会員講習会日程】【場所】さくら会館

日程	時間	内容
5月30日(土)	午前9時30分～11時30分	④一時保育者として子どもとの関わり合い
	午前11時30分～正午	①はじめに・提供会員による体験談
	午後1時～4時	⑦子どもの事故防止と応急手当て
6月7日(日)	午前10時～正午	②子どもの心の発達とその問題
	午後1時～3時	⑤障害のある子どもの理解
6月13日(土)	午前9時30分～11時30分	⑥預かること・預けること・預けられること
	午前11時30分～正午	⑨養育家庭（ほっとファミリー）について
	午後1時～3時	③子どもの健康と日常のお世話・遊び
	午後3時～3時30分	⑧援助活動をはじめるとあたって（登録）

日程	時間	内容
10月20日(火)	午前9時30分～10時	①はじめに・提供会員による体験談
	午前10時～正午	②子どもの心の発達とその問題
	午後1時～3時	⑤障害のある子どもの理解
10月23日(金)	午前9時30分～11時30分	④一時保育者として子どもとの関わり合い
	午前11時30分～正午	⑨養育家庭（ほっとファミリー）について
11月6日(金)	午後1時～4時	⑦子どもの事故防止と応急手当て
	午前9時30分～11時30分	⑥預かること・預けること・預けられること
	午後0時30分～2時30分	③子どもの健康と日常のお世話・遊び
午後2時30分～3時	⑧援助活動をはじめるとあたって（登録）	

【講師】〈①・⑧〉ファミリー・サポート・センターアドバイザー 〈②〉小野良子氏（臨床心理士）  
〈③（6月13日）〉小杉真紗人氏（保健師）〈③（11月6日）〉加藤ゆ美子氏（保健師）  
〈④・⑥〉佐々加代子氏（白梅学園大学教授）〈⑤〉池田敬史氏（臨床発達心理士）〈⑦〉救命講習講師  
〈⑨〉生江菊子氏（立川児童相談所養育家庭担当児童福祉司）

【日時】休館日を除く午前9時～午後9時30分（最終受付は午後9時まで）  
【スペシャリスト対応日時】毎週水・木曜日の午前10時～午後8時（変更の場合あり）  
【費用】90分150円  
【問合せ】中央体育館 ☎552・5511

【日時】休館日を除く午前9時～午後9時30分（最終受付は午後9時まで）  
【スペシャリスト対応日時】毎週水・木曜日の午前10時～午後8時（変更の場合あり）  
【費用】90分150円  
【問合せ】中央体育館 ☎552・5511