

よくばりワークアウト

中央体育館で始める
新しいライフスタイル



日曜日の午後、ボクササイズやステップエアロ等でしっかり体を動かしてスッキリと一週間を始めませんか？ 申込不要の教室です。気軽に参加ください！

【日時】 4月5日～6月28日の毎週日曜日午後2時30分～3時30分

【場所】 中央体育館多目的室

【対象】 中学生から一般の方まで

【定員】 当日先着15人

※直接受付へ。

【参加費】 毎回500円（利用券含む）

【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

【問合せ】 中央体育館 ☎ 552・5511

初心者歓迎！
ジョギング教室参加者募集

仲間としゃべりながら、ストレス解消、ダイエット、健康のために走ってみませんか？ スポーツ推進委員がペースメーカーとなり、皆さんをフォローします。

【日時】 4月4日(土)以降、第一・三土曜日午前10時～（小雨決行）

【集合場所】 中央体育館

【練習場所】 多摩川中央公園周辺

【対象】 初心者の方、久しぶりに走る方など

【指導】 福生市スポーツ推進委員

【参加費】 一回500円（保険代ほか）

【持ち物】 運動できる服装、ランニングシューズ、着替えなど

【受付】 各日午前9時45分～

【申込み】 電話で中央体育館 ☎ 552・5511へ。

恒例！ 春のウォーキング
「残堀川」軽便鉄道廃線跡、野山北公園を散策



名物トンネルも散策

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クラブ」の協力で、春の盛りから新緑へと移り変わる景色を楽しみながら歩きます。

【日時】 4月11日(土)午前9時30分～午後2時30分(目安)

【集合時間・場所】 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」→廃線跡→野山北公園（六地藏）→横田トンネル→武蔵村山市役所前までの約9km

【参加費】 一人150円（保険代ほか）※雨天中止の場合でも返金はできません。

【持ち物】 弁当、水筒、雨具など

【申込み】 4月8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。

※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

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・育成を目指し実施するもので、今年で10年目を迎えます。市内の小・中学生を対象に行いますので、興味のある種目があれば、お問い合わせください！

【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

【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、卓球、サッカー、柔道、剣道、バドミントン、ソフトテニス

【問合せ】 福生市体育協会 ☎ 551・0211

卓球ひろば

初心者から上級者まで、丁寧に技術指導を行います。ぜひ、ご参加ください。

【日時】 4月25日～平成28年3月26日の毎月第四土曜日午後1時30分～3時30分

【場所】 中央体育館卓球場

【対象】 市民の方（性別・年齢は問いません）

【指導】 福生市卓球連盟

【費用】 1回200円（ボール代）

※福生市卓球連盟会員は無料

【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、ラケット

※ラケットの貸し出しもありません（要申込み）。

【申込み】 練習前日までに、同連盟・成末 ☎ 530・4220へ。

中央体育館事業 ☎ 552・5511

教室名	対象	曜日	時間	期間	定員	参加費
美ボディコントロール (13回)	18歳以上の方	土	午後7時30分～8時30分	4月4日～6月27日	15人	初回1,300円+毎回利用券150円
親子体操 (10回) ※	2歳児と親	水	午前10時30分～11時25分	4月8日～6月24日(4月29日、5月6日は休み)	20組	初回1,000円+毎回利用券150円

【持ち物】 運動できる服装で室内用運動靴・タオル・水分補給できる物（ふた付）

【申込み】 3月28日(土)（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・ふりがな（※の教室は親子）・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 中央体育館スポーツ推進課へ（申込み多数の場合は抽選）。

福生地域体育館事業 ☎ 530・8811

★自由参加型教室一覧（休館日、祝日は休み）

教室名	対象	曜日	時間	期間	定員	参加費
サンデーエクササイズ	一般の方	日	午前9時～10時	4月5日～6月28日	40人	毎回利用券150円 (期間の初日は無料)
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8日～7月29日	50人	
さわやか軽スポーツ		金	午後2時～3時30分	4月10日～6月26日	20人	

【参加方法】 予約不要、当日直接受付へ（先着順）。

★体験コース型教室一覧（休館日、祝日は休み）

教室名	対象	曜日	時間	期間	定員	参加費
やさしいエアロ	一般の方	火	午前10時～11時	4月7日～6月30日	40人	指導料1,000円+毎回利用券150円
ジュニア体操	小学1～3年生	水	午後3時30分～4時30分	4月8日～7月22日	20人	指導料700円+毎回利用券70円

【参加方法】 予約不要、当日直接受付へ（先着順）。※期間初日は無料、途中参加の方は初回のみ利用券（150円・70円）で参加できます。継続参加を希望する方は、2回目参加時に指導料をお支払いください。

熊川地域体育館事業 ☎ 552・1980

教室名	対象	曜日	時間	期間	回数	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6日～7月6日(4月13日、5月4日・11日、6月8日は休み)	10	10組	指導料900円+毎回利用券150円
よちよち親子体操	1、2歳児と親		午前11時～正午				
すくすく親子体操	2、3歳児と親	水	午前10時～11時	4月8日～7月22日(4月29日、5月6日は休み)	14	15組	指導料1,300円+毎回利用券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				
かんたんエアロ	一般の方	木	午前10時～11時30分	4月9日～6月25日	12	40人	指導料1,100円+毎回利用券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11日～7月18日	15	15人	指導料1,400円+毎回利用券70円
ぐんぐん幼児体操	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）。※期間初日のみ利用券（150円・70円）で参加できます。継続参加を希望する方は、2回目参加時に指導料をお支払いください。

「14種目スポーツ&ゲーム体験」
市営プールで開催！！

AEDや心臓マッサージのトレーニングにも挑戦！ 全14種目で高得点を狙おう！ 得点に応じて素敵な賞品をゲット！！

【日時】 3月21日(祝)午前10時・11時・正午・午後1時・2時・3時からの計6回実施

【場所】 市営プール管理棟前テントで、開始10分前まで受付

【参加費】 <1ラウンド> 300円（参加チケット+ミネラルウォーター1本+賞品）<2ラウンド> 500円（参加チケット+ジュース1本+賞品）

※詳しくは、市営プールホームページ (<http://www.v-field.co.jp/fussa/>) をご覧ください。

【問合せ】 有限会社ブイフィールド（市営プール指定管理者） ☎ 042・677・4897（土・日・祝日を除く、午前10時～午後5時）