

費用の記載のない事業は無料です

～夏まで待てない！～  
市営プールイベント

「14 種目スポーツ&ゲーム体験」を開催！

プールは夏だけじゃない？ いつもと違う市営プールを満喫しませんか。お子さんからお年寄りの方まで、気軽に参加できるイベントです。新たな種目を含めた全 14 種目に挑戦して高得点を狙おう！ 得点に応じて素敵な賞品がもらえます！

ライフセービングをはじめ、いろいろなスポーツに必要な能力がどれぐらい自分には備わっているか、ぜひ挑戦してみてください！！

【日時】 3 月 21 日(祝)午前 10 時・午前 11 時・正午・午後 1 時・午後 2 時・午後 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 (①～⑭の種目を 1 回)> 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 (①～⑭の種目を 2 回)> 500 円 (参加チケット+ジュース 1 本+賞品)

【体験種目】

- ① [1 ラウンド目] もしもの時のために！ CPR (心臓マッサージ) 体験コーナー
- [2 ラウンド目] AED 体験コーナー
- ② 体感 10 秒トライアルコーナー
- ③ ストライクをめざせ！ ミニボウリングコーナー
- ④ ワンパットをめざせ！ パットゴルフコーナー

- ⑤ [1 ラウンド目] ストラックアウトコーナー
- [2 ラウンド目] 輪投げコーナー
- ⑥ ハラハラ・ドキドキ勝ち残りゲームコーナー
- ⑦ 肺活量がすべて！ スローチャレンジコーナー
- ⑧ ドキドキ！ 運？ びっくり体験ゲームコーナー
- ⑨ えっ！ 福生でビーチフラッグ体験？ TVゲームコーナー
- ⑩ 動体視力？ チャレンジコーナー
- ⑪ あなたはスナイパー？ 的当てゲームコーナー
- ⑫ 瞬発力競う！ 落下するポール掴みコーナー
- ⑬ ライフセービング競技ラインスロー体験コーナー
- ⑭ 目標をめざせ！ フリスビー・フリースローコーナー



↑ラインスロー体験

☆おなじみ「CPR・AEDトレーニングキット実技無料体験」、プール用品の販売も行います！

「あなたは、大切な人(家族・友だちなど)を守れますか？」をコンセプトにブースを開設します。多くの方の体験をお待ちしています。また、プール用品等を低価格で販売します。



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)

「ZUMBA」～ホリデーナイトは中央体育館へ！



「祝日の夜」を活用して、今まで参加が難しかった方も、体育館で思いっきり体を動かしませんか？

大きな声を出しながら日ごろのストレスを解消し、気持ちよく汗がかける「ZUMBA」を、この機会にぜひ体感してみてください！

【日時】 3 月 21 日(祝)午後 7 時～8 時

【場所】 中央体育館

【対象】 18 歳以上の方

【定員】 30 人

【参加費】 500 円と利用券 150 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

等

【講師】 藤澤氏・小林氏 (ZUMBA インストラクター)

【申込み】 3 月 14 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、教室名・氏名(ふりがな)・生年月日・住所・電話番号(往復はがきの場合のみ返信用宛名)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 ☎ 552-5511 へ。

熊川地域体育館事業

▼キッズ体操体験レッスン

4 月からコース制で始まるレッスンに体験参加してみませんか？

【日時】 3 月 21 日(祝)午前 9 時 45 分～10 時 45 分

② 3 月 21 日(祝)午前 11 時～正午

③ 3 月 25 日(水)午後 3 時 30 分～4 時 30 分

※③のみ、現在実施中の教室に参加する形になります。

【対象】

① 新年少児と新年中児

② 新年長児

③ 新小学一年生

④ ①②③共通

【定員】 10 人

【参加費】 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

等

【申込み】 原則、前日までに、直接、電話、ホームページいずれかの方法で、熊川地域体育館 ☎ 552-1980 へ。

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

公民館

大切な人を支えたい

～DV防止講座～

DVには身体的な暴力や言葉の暴力もあり、心も体も傷つきます。

この講座では、DVに関する正しい知識を学び、被害にあった人たちを、どの

ようにしたら支え合っているのか、一緒に考えていきます。

※DV(ドメスティック・バイオレンス)：配偶者や恋人等の親密な関係にある者から受ける暴力

【日時】 3 月 22 日(日)午後 1 時 30 分～4 時

【場所】 市民会館・公民館 第 3 集会室

【対象】 市内在住・在勤の方

【定員】 当日先着 20 人

【講師】 中野宏美氏 (NPO 法人しあわせなみだ理事長)

【問合せ】 公民館事務所 ☎ 552-2118

公民館講師派遣援助事業

① 片付けて心もスッキリ！断捨離入門

部屋が片付かずに毎日イライラしていませんか？

断捨離の方法を学び、片づけを通して部屋も心もスッキリさせましょう。

親子参加も歓迎です。

【日時】 3 月 4 日(水)午前 10 時～正午

【場所】 市民会館・公民館 3 階第 4・5 集会室

【定員】 当日先着 50 人

※午前 9 時 30 分から受付

【講師】 こばやしりえ氏(やましたひでこ公認断捨離トレーナー、東京武蔵野西断捨離会代表)

【主催】 生活スッキリ隊

【問合せ】 生活スッキリ隊

代表 三浦 ☎ 080-6532-6465

② バルーンで動物をつくらう！

細長い風船を使って、今年の子支であるヒツジやドラえもん、プードルを作りましょう。親子参加も歓迎です！

※風船は準備します。

【日時】 3 月 14 日(土)午前 10 時～正午

【場所】 公民館視聴覚室

【定員】 先着 20 人

【講師】 池田賢三氏 (NPO 法人はむら市民カフェの会代表)

【主催】 福生アマチュアマジッククラブ

【申込み】 3 月 3 日(火)から福生アマチュアマジッククラブ代表・小野 ☎ 6798-4175 へ。

③ 傾聴とは？

今日からあなたも「聴き上手」！ 大切な家族や友だちに対して温かく寄り添える人になれますよ。

【第 1 部】 傾聴について

【第 2 部】 グループに分かれて実際に傾聴を体験

【日時】 3 月 14 日(土)午後 1 時～3 時(予定)

【場所】 さくら会館 3 階ホール

【定員】 当日先着 50 人

【講師】 石津和恵氏 (日本カウンセリング学会認定カウンセラー)

【主催】 傾聴ボランティア「ハピネス」

【問合せ】 傾聴ボランティア「ハピネス」代表・伊東 ☎ 551-3976

▼公民館講師派遣援助事業とは

公民館を利用し、自主的に学習活動をするサークルが講演会や学習会などを企画・運営し、講師を招く際に講師謝礼の一部を公民館が援助して行う事業です。

市民会館大・小ホール借上料援助事業  
「福生児童合唱団フレンズ第 21 回定期発表会」

小学 1 年生から中学 3 年生までの子どもたちが、心を合わせて一生懸命歌います。子どもたちの明るく澄んだ歌声をお聴きください。※この事業は、公民館がサークル活動に対して援助する事業です。

【日時】 3 月 22 日(日)午後 2 時～(開場 1 時 30 分)

【場所】 市民会館小ホール(つつじホール)

※申込不要、全席自由

【指揮】 高橋逸子氏

【伴奏】 小田切洋子氏

【曲目】 「おくりもの」、「夢をかなえてドラえもん」、「お陽さまになって」、音楽物語「ピノキオ」ほか

【主催】 福生児童合唱団フレンズ  
【問合せ】 福生児童合唱団フレンズ・小澤 ☎ 090-3082-7083

