

【声の広報】視覚障害者（1-2級）の方にディジー方式のCD版で声の広報をお届けしています。【問合せ】秘書広報課 551-1529

【時間・場所】各日も午後7時から中央体育館第一会議室

【日時】2月26日(木)午前11時〜※直接どうぞ

【場所】子ども家庭支援センター(子ども応援館1階)

【対象】乳幼児、ポケット☆ポケット

【問合せ】中央図書館 553-3111

市内の小・中学校の校庭、体育館を使ってスポーツをしませんか？

市民で構成するチームであれば、説明会に参加し、登録することで、スポーツを目的に市内の小・中学校の校庭、体育館を使用することが出来ます。

【対象】市内在住・在勤・在学の方のみの10人以上で構成し、20歳以上の使用責任者が含まれている団体

※種目によっては使用できない学校がありますので、事前にご確認ください。

録は毎年更新のため、現在使用している団体も新たに登録する必要があります。

【使用団体登録説明会】
【日程】①第一〜第四小登録団体・2月6日(金)
②第五〜第七小登録団体・2月10日(火)
③第一〜第三中登録団体・2月12日(木)

発行 福生市／編集 企画財政部秘書広報課 / 〒197-8501 福生市本町5 / ☎042-551-1511 (市役所代表) / 毎月1日・15日発行

【時間・場所】各日も午後7時から中央体育館第一会議室

※開始5分前までに入室してください(途中入室は不可)。指定日に出席できない場合、いずれかの日に必ず出席してください。

【登録期間】(4月から使用を希望する場合) 説明会終了後〜2月20日(金)

【問合せ】スポーツ推進課 552-5511

あなたに身近な体育館、地域体育館を使って健康的な生活を！

市内には3つの体育館があり、地域体育館では個人の利用がしやすくなっています。ぜひ身近な地域体育館をご利用ください。

▼福生地域体育館の場合
①個人利用について
バドミントンやバスケットボール、卓球等の利用ができます。道具の貸出も行っていきます(無料・数に限りあり)。事前予約はできませんので、順番での利用となります。

②トレーニング室について
常時トレーナーを2人配置し、運動初心者の方も安心して利用できます。初めてのの方は講習会の受講が必要です(事前予約制)。

③教室参加について
事前に申込みが必要な「コース型教室」や、当日

【料金】①と②と同じ(ただし、中学生以下は利用不可)

また、新年度に向けて、すでに登録済みの方も更新が必要となります。書類等を郵送しますので、内容を確認のうえ、更新手続きを

【問合せ】秘書広報課 551-1529

【有効期限】毎年3月31日 ※ご不明な点など、詳しくはお問い合わせください。

【開館時間】
【問合せ】スポーツ推進課 552-5511

【休館日】毎月第四月曜日(ただし、祝日の場合は翌日が休館日)

※熊川地域体育館とは内容が異なりますので、詳しくはお問い合わせください。

【問合せ】福生地域体育館 530-8811、熊川地域体育館 552-1980

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

「施設予約システム」使用団体等の登録及び更新について
施設予約システムを使用し、予約などを行うには登録が必要です。

市ホームページから、くらしの情報↓スポーツ↓スポーツ推進課からのお知らせの「福生市公共施設(スポーツ施設)予約システム」をご利用ください!

また、新年度に向けて、すでに登録済みの方も更新が必要となります。書類等を郵送しますので、内容を確認のうえ、更新手続きを

【問合せ】福生地域体育館 530-8811、熊川地域体育館 552-1980

【問合せ】中央体育館弓道場 552-5511

【問合せ】中央体育館 552-5511

【問合せ】秘書広報課 551-1529

中央体育館事業

①ダンスが苦手な小学生必見! 「ジュニアダンス」
リズム感に自信がなくても大丈夫。簡単なステップからスタートして、1か月後には1曲踊れるように! 授業の予習・復習にも最適です。体験参加も大歓迎、一緒に楽しく体を動かしましょう!!
【日時】3月25日までの毎週水曜日午後5時〜6時※2月11日(木)は休み
【場所】中央体育館多目的室
【対象】小学1〜6年生
【定員】15人
【参加費】毎回270円(利用券含む)
※一括払いで割引できる場合があります(要相談)。
【持ち物】運動できる服装・室内用運動靴・水分補給できる物(ふた付き)・タオル

②アロマの香りで癒やされませんか? 「アロマセルフコンディショニング」
心と体を整えるエクササイズ、それが「コンディショニング」。頑張らずにみんなで体調改善を行います。アロマオイル入りのお湯に手や足をつけて、身体を温めてから行います。冷え性の方にもオススメですよ!
【日時】3月26日までの毎週木曜日午後1時30分〜3時
【場所】中央体育館多目的室
【対象】18歳以上の女性
【定員】40人
【参加費】毎回500円(利用券含む)
【持ち物】運動できる服装・水分補給できる物(ふた付き)・タオル・バスタオル
①②共通
【参加方法】開始15分前までに直接、中央体育館窓口へ。
【問合せ】中央体育館 ☎552-5511

① 1日限定のスペシャル版として、75分で3種類のレッスンが体験できるお得なイベントです。大人気の「ZUMBA」や「ボクササイズ」も体験できます!
「4月から教室に参加してみたいけど、何から?」「ほかの教室にも挑戦してみたい!」という方にはとっておきのイベントです!
【日時】2月11日(木)
① 午前10時〜11時15分
② 午後2時〜3時15分
【場所】中央体育館剣道場(隣の柔道場で見学も可能)
【内容】① 色々なかっぱいメニュー
② 室内用運動靴・水分補給できる物(ふた付き)・タオル
【申込み】2月3日(火)から直接または電話で中央体育館 ☎552-5511へ。
【持ち物】運動できる服装・室内用運動靴・水分補給できる物(ふた付き)・タオル
【参加費】
①②いずれかに参加 500円
①②に両方参加 800円
※両方参加でお安くありません。
【定員】各20人
【参加費】

▼熊川地域体育館▼ ☎552-1980 自由参加型教室一覧

教室名	曜日	時間	内容	対象	定員	料金
モーニングエアロ	火	午前9時30分〜10時30分	いろいろなステップで楽しく動きます!	一般の方	30人	毎回500円
コリオスパイラル	水	午後1時30分〜2時30分	ゆったりとした音楽に合わせてエクササイズ!			
ナイトヨガ		午後7時30分〜8時45分	アロマの香りでリラックスしましょう!			
やさしいヨガ	金	午後2時〜3時	初めての方でも無理なく始められます!	15人	20人	毎回300円
ズンバZUMBA		午後8時〜9時	エアロが苦手な人でも楽しく踊って汗をかけます!			
火曜卓球教室	火	午前10時〜11時30分	レベルに合わせた指導で初心者から楽しめます!	20人	20人	毎回300円
ジャズヒップホップ		午後7時30分〜8時30分	ちょっとカッコいいダンスにチャレンジ!			

【参加方法】時間前に直接受付へお越しください(先着順、定員になり次第受付終了)。※休館日、祝日は休講します。