

費用の記載のない事業は無料です

中央体育館事業

教室名	対象	曜日	時間	期間	内容
①木曜バランスボール(5回)	18歳以上の方	木	午後7時30分～8時30分	11月20日～12月18日	バランスボールにのって普段使わない筋肉を刺激するので、シェイプアップが期待できます。
②美ボディコントロール(6回)		土		11月15日～12月20日	「美ボディ」になる為に、有酸素運動や筋力トレーニングを行います。
③初心者エアロ(5回)		金	午後1時30分～2時30分	11月21日～12月19日	初心者向けのエアロビクスです。最後はストレッチでクールダウン。
④よくばりワークアウト(5回)			午前10時～11時		ステップエアロや音楽にのせて筋力トレーニングなどを行います。

【定員】〈①・②〉15人 〈③〉25人 〈④〉20人
 【参加費(利用券含む)】〈①～③〉毎回350円 〈④〉毎回500円
 【持ち物】運動できる服装・室内用運動靴・タオル・水分補給できる物(ふた付き)
 【申込み】開始15分前までに直接、中央体育館窓口☎552・5511へ。

中央体育館事業
 ■一人でも気軽に！「中央体育館トレーニング室」で理想のボディへ！
 中央体育館トレーニング室は、毎週水・木・金曜日(午前10時～午後8時)にプロトレーナーを配置し、皆さんの身体づくりをお手伝いしています。目的・要望に合わせてスペシャルメニューも作成しています！
 【利用時間】 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)
 【料金】 150円(1時間30分)
 ※室内用運動靴をお持ちください。初回の方は、初回の説明の受講が必要です。
 【問合せ】 中央体育館☎552・5511

■参加して楽しい、関わって好きになる「フラインドサッカーファン(FUN)フェスタ」ボランティアスタッフ募集
 12月14日(日)に開催する同イベントのボランティアスタッフを募集します。
 「フラインドサッカーをもっと知りたい！」「より身近で感じてみたい！」という方、大歓迎です！
 【日時】 12月14日(日)午前8時～午後3時(予定)
 【場所】 市営福生野球場
 【内容】 会場設営・撤去及びフラインドサッカー体験補助など
 ※詳しくはお問い合わせください。
 【問合せ】 中央体育館☎552・5511

熊川地域体育館事業
 ■第6回いきいき福生
 体力測定のほかゲームや体験が盛りだくさんです！
 【日時】 11月23日(祝)午前9時～午後4時
 【内容】 秋の輪投げ大会(参加希望の方は、11月22日(土)までに、電話、地域体育館ホームページ、窓口いずれかの方法で申込み)。そのほか体力測定、巨大折り紙、ミニゲーム、ダンス発表会、クライミング体験、スタンプリー、大抽選会など(参加費100円・一部無料)
 【問合せ】 熊川地域体育館☎552・1980

福生地域体育館事業
 ■第6回いきいき福生
 子どもから大人まで楽しめるスポーツチャレンジ(参加費100円)に挑戦された方は、豪華景品が当たるビンゴ大会に参加できます。
 そのほか無料工作教室・ヨガ・エアロビクス等の無料体験教室、フラダンスやHIPHOP教室の発表会、トレーニング室無料開放(登録者のみ)、物品特別販売などを行います。
 【日時】 11月23日(祝)午前9時～午後4時

熊川地域体育館事業
 ■第6回いきいき福生
 体力測定のほかゲームや体験が盛りだくさんです！
 【日時】 11月23日(祝)午前9時～午後4時
 【内容】 秋の輪投げ大会(参加希望の方は、11月22日(土)までに、電話、地域体育館ホームページ、窓口いずれかの方法で申込み)。そのほか体力測定、巨大折り紙、ミニゲーム、ダンス発表会、クライミング体験、スタンプリー、大抽選会など(参加費100円・一部無料)
 【問合せ】 熊川地域体育館☎552・1980

中央図書館おはなし会
 30分の全3回
 【対象】 高齢者の方
 【定員】 各回当日先着30人
 【参加費】 1回300円
 【持ち物】 運動のできる服装で、室内用運動靴・タオル・水分補給できる物(ふた付き)
 ※初めての方、久しぶりの方は、簡単な書類に記入していただきます。余裕を持ってご来館ください。
 【問合せ】 福生地域体育館☎530・8811

中央図書館おはなし会
 ※直接どうぞ
 【日時】 12月3日(水)・10日(水)・17日(水)・24日(水)各日も午後3時～
 【場所】 中央図書館
 【対象】 幼児・小学生
 ★中央図書館おはなし会
 【おはなしポケット】
 【日時】 12月6日(土)午後3時～
 【場所】 中央図書館
 【対象】 幼児・小学生
 【出演】 ポケット☆ポケット

中央図書館おはなし会
 30分の全3回
 【対象】 高齢者の方
 【定員】 各回当日先着30人
 【参加費】 1回300円
 【持ち物】 運動のできる服装で、室内用運動靴・タオル・水分補給できる物(ふた付き)
 ※初めての方、久しぶりの方は、簡単な書類に記入していただきます。余裕を持ってご来館ください。
 【問合せ】 福生地域体育館☎530・8811

中央図書館おはなし会
 ※直接どうぞ
 【日時】 12月3日(水)・10日(水)・17日(水)・24日(水)各日も午後3時～
 【場所】 中央図書館
 【対象】 幼児・小学生
 ★中央図書館おはなし会
 【おはなしポケット】
 【日時】 12月6日(土)午後3時～
 【場所】 中央図書館
 【対象】 幼児・小学生
 【出演】 ポケット☆ポケット

市民会館催し物
 ◆福生まちなかアートフェスティバル出演・出店者募集
 大ホールのステージで発表しませんか？誰もが主役になれるアートフェスティバルを開催します。音楽だけでなく、落語、お笑い、朗読、パントマイムなど、出演ジャンルの制限はありません。プロ・アマ、ソロ・グループ、自薦・他薦は問いません。
 「ふっさものづくり市」も同時開催。出演・出店者を募集中です。
 【日程】 平成 27 年 2 月 11 日(祝)
 【場所】 市民会館大ホール(もくせいホール)ほか
 【参加費】 1人につき500円※高校生以下の参加は無料
 【申込方法】 往復はがき往信面裏に①グループもしくは個人名②代表者氏名③代表者電話番号④代表者住所⑤年齢(学年)⑥性別⑦志望動機⑧プロフィール⑨「大ホール出演」または「ものづくり市出店」の希望を記入し、〒197-0011 福生市福生 2455 福生市民会館「福生まちなかアートフェスティバル」係へ。※1枚につき1グループの応募。11月30日(日)必着。市民の方が優先。定員を超えた場合は抽選です。詳細は返信はがきに記載します。
 ◆キンぱれ vol. 4～落語と絵描きで何するの？～
 テレビ「キンシオ」でお馴染みのイラストレーター：キン・シオタニと隠居ペディアこと落語家：立川晴の輔が、福生で初ライブを行います。入場者全員にオリジナルグッズをプレゼント。
 【日時】 3月15日(日)開場午後2時、開演2時30分
 【場所】 市民会館大ホール(もくせいホール)
 【料金】 全席指定3,500円(税込)※未就学児入場不可、当日券は3,800円。
 【チケット先行販売日(会館窓口のみ)】 11月15日(土)午前9時～
 【一般発売】 11月22日(土)午前9時～
 【問合せ】 市民会館☎552・1711

【場所】 わかぎり図書館2階
 【対象】 幼児・小学生
 ★わかぎり図書館乳幼児向けおはなし会
 【日時】 12月24日(水)午前11時～11時30分
 【場所】 わかぎり図書館2階
 【対象】 乳幼児と保護者
 ★武蔵野台図書館乳幼児向けおはなし会
 【日時】 12月17日(水)午前11時～
 【場所】 武蔵野台児童館1階
 【対象】 乳幼児と保護者
 【問合せ】 各図書館へ。
 中央図書館☎553・3111
 わかぎり図書館☎552・7421
 武蔵野台図書館☎553・8811

●● 市民のひろば ●●
 【会員募集】
 ▼雪舞会(新舞踊)
 やさしく新舞踊を学び、発表しましょう！見学、体験入会可。
 【日時】 11月から毎月第一・二・三水曜日午前10時～正午
 【場所】 さくら会館
 【費用】 月会費2,500円
 【問合せ】 雪舞会・清水☎090・9153・5051または上記日時に直接会場へ。
 ※個人情報が含まれるため、広報ふっさPDF版からは一部除外してあります。