

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

スポーツイベントのお知らせ

▼いろいろなスポーツをその場で体験！「スポーツフェスタ」

日ごろ、触れる機会の少ないスポーツを、その場で体験できるチャンス！「スポーツを通じて、新しい「出会い」や「発見」をしませんか？」

【日時】 11月15日(土)午前10時～午後3時

【場所】 羽村市スポーツセンター

【体験スポーツ(予定)】 スポーツ吹矢、フライングディスク、ラインナップ、ボッチャ、キンボール、ユニカー、フロアーホッケー

▼第24回西多摩地域広域行政圏体育大会

西多摩地域8市町村の代表選手が、各競技会場で熱戦を展開します。皆さん、ぜひご声援ください！

【日程】 11月16日(日)※一部例外あり

【種目・日時・場所】  
▽陸上競技(ロードレース) 11月15日(土)午前10時～多摩川中央公園ほか  
▽バドミントン 11月16日(日)午前10時～中央体育館

その他の種目についてはお問い合わせください。  
【主催】 西多摩地域広域行政圏協議会・西多摩地域体育協会連絡協議会

【後援】 東京都

【問合せ】 第24回西多摩地域広域行政圏体育大会実行委員会事務局 ☎555・0033

中央体育館事業

◆基本ステップ講座～やろうよ！ ZUMBA～

「やってみたくけど、最初の一步が踏み出せない…」、「話題のズンバ、気になるけど私にできるか…」とのお声を受け、初心者向けに基本ステップ講座をご用意しました。講座修了後、スペシャルレッスンも行いますので「もっとやりたい！」という方は、ぜひ受講してください。

【日時】11月24日(月)午後1時～1時30分(スペシャルレッスンは午後1時45分～3時)

【場所】 中央体育館

【対象】 18歳以上の方

【定員】 20人(抽選)

【参加費】 250円、スペシャルレッスンは別途650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(ふた付き)・タオル

【指導者】 藤澤莉代氏(ZUMBAインストラクター)

【申込み】 11月18日(火)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)・生年月日・住所・電話番号・スペシャルレッスン希望の有無(往復はがきのみ返信用宛名)を記入し、〒197-0005 北田園2-9-1 中央体育館スポーツ推進課 ☎552・5511 へ。

◆ジュニアバスケットボール教室参加者募集中！

【日時】 12月19日までの毎週金曜日午後6時～8時

【場所】 中央体育館主競技場

【対象】 小・中学生

【参加費】 申込時に800円、毎回利用券70円

【持ち物】 室内履き

【指導者】 川島靖貴コーチほか

【申込み】 申込書に必要事項を記入のうえ、初回参加費(800円)を添えて、直接中央体育館窓口 ☎552・5511 へ。

熊川地域体育館事業

1人での参加も大歓迎！ その日に集まった仲間とスポーツを楽しみましょう！

①エンジョイ軽スポーツ

【日時】 毎週月曜日午前10時～11時30分(休館日・祝日は休み)

②Let'sビーチボール

【日時】 毎週月・水曜日午後7時30分～9時30分(休館日・祝日は休み)

③みんなでインディアカ

【日時】 毎週土曜日午前10時30分～午後0時30分

＜①～③共通＞

【対象】 一般の方

【定員】 20人

【参加費】 毎回150円

【持ち物】 室内用運動靴・水分補給できる物(ふた付き)・タオルなど

【参加方法】 当日直接お越しください。

【問合せ】 熊川地域体育館 ☎552・1980

福生地域体育館事業

◆トレーニング室利用案内

～効果的に快適に身体を動かそう～

トレーニング室は冷暖房を完備し、初・中級者を中心に健康増進、体力づくりができるよう

に常時トレーナーを配置しているため、安全にかつ効果的に運動が可能です。ストレッチ指導等のサービスプログラムも受けられます。

【利用時間】 <月～金曜日> 午前9時～午後10時50分(最終入場10時30分) <土・日・祝日> 午前8時～午後9時50分(最終入場9時30分)

【休館日】 毎月第四月曜日※月曜日が祝日の場合は翌平日が休館

【対象】 15歳(高校生)以上

【参加費】 90分150円

【注意事項】 初めての利用の方は講習会の受講が必要です。(電話予約)

【講習会日程】 ▽午前11時～…毎日▽午後2時～…火・木・土曜日▽午後4時30分～…月・水・金・日曜日▽午後7時～…月・水・木・土・日曜日

◆フラダンス(託児付き)

初心者の方でも安心して受講できます。

【日時】 12月1日～平成27年3月16日の月曜日、午前10時30分～11時30分の全11回  
※12月22日・29日、平成27年1月12日・26日、2月23日を除く。

【対象】 一般の方

【定員】 20人(抽選)

【参加費】 初回4,400円と毎回150円

【託児対象・定員】 1歳児～未就学児・5人(事前予約・別料金)※詳細はお問い合わせください。

【申込み】 11月17日(必着)までに、ホームページまたは往復はがきに、教室名・住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号・託児利用の有無(名前・年齢)・返信用宛名(往復はがきのみ)を記入のうえ、〒197-0013 武蔵野台1-8-7 福生地域体育館内教室係 ☎530・8811 へ。



中央体育館事業

※1回だけの体験参加も可能です

教室名	対象	曜日	時間	期間	内容
①ナイトストレッチ(5回)	18歳以上の方	火	午後7時30分～8時30分	～12月16日(11月4日・25日は休み)	全身をストレッチしていきます。筋肉をほぐして基礎代謝を上げていきましょう！
②ナイトエアロ(7回)		金		～12月19日	初・中級のエアロビクスです。運動が苦手な方でも、ていねいに指導するので安心です！
③健康体力づくり30・40歳代(8回)	30・40歳代の方	土	午前11時30分～午後1時	11月1日～12月20日	筋力トレーニングや有酸素運動など、幅広い内容で行います。これから運動を始める方にもおすすめです！
④健康体力づくり50歳代(8回)	50歳代の方		午後3時～4時30分		

【定員】 <①・③・④> 20人 <②> 15人  
 【参加費】 <①> 初回800円と毎回150円 <②> 初回1,200円と毎回150円 <③・④> 無料  
 【持ち物】 運動できる服装・室内用運動靴(①以外)・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。

●● 市民会館催し物 ●●

▼ヤングアメリカンズ

・ジャパンツアー2015

歌って踊って「ジブン」を表現しよう！ 世界中の子どもたちに表現する喜びを伝え続けているヤングアメリカンズ！ 人気の教育プログラムをついに福生で開催します。



【ワークショップ日時】 平成27年2月6日(金)午後5時～8時・7日(土)午後1時30分～8時・8日(日)午前10時～午後8時(ショー：8日(日)午後6時～8時)

【場所】 市民会館大ホール(もくせいホール)  
 【定員】 小学生先着140人、中高生先着60人  
 【料金】 18,000円(受講料、Tシャツ代、観覧用ショーチケット1枚を含む)

【申込み】 11月25日(火)正午から、パソコン・携帯等で sp@yajt.net に空メールを送付し、返信されたURLからお申し込みください。

【説明会日時】 ▽11月14日(金)午後7時～▽22日(土)①午前10時30分～②午後1時30分～▽29日(土)午後1時30分～

※申込不要。直接会場へ。

【場所】 市民会館視聴覚室

▼ご当地アイドルPROJECT ライブエンタテインメントワークショップ発表会

8月にスタート

したご当地アイドルPROJECT。

福生発信のアイドルをみんなで

応援しよう！ JTB MUSIC所属の

アーティスト「Ring-Trip」など、

スペシャルゲストも出演します。

【日時】 12月6日(土)開場午後3時、開演3時30分

【場所】 市民会館小ホール(つつじホール)

【チケット料金】 全席自由1,000円(税込)

※未就学児のひざ上鑑賞無料

【チケット一般発売】 11月2日(日)午前9時～

【問合せ】 市民会館 ☎552・1711

