

費用の記載のない事業は無料です

地域体育館事業【地域体育館共通ホームページ】http://www.tama-spo.com/fussa/

福生地域体育館事業 自由参加型教室 【問合せ】福生地域体育館 ☎ 530・8811

Table with 6 columns: 教室名, 対象, 曜日, 時間, 期間, 定員. Rows include 'やさしいエアロ (託児付)', 'かんたんエクササイズ', 'ステップエアロ', 'さわやか軽スポーツ', 'サンデーエクササイズ'.

【参加費】 毎回 150 円
【参加方法】 申込不要、各教室先着順となります。 ※休館日、祝日は休講となります。

熊川地域体育館事業

①ハロウィンイベント

ハロウィンの塗り絵や飾りを体育館に飾ろう！ 参加するとお菓子がもらえるよ。塗り絵や飾りの持ち込み大歓迎！ 体育館でも用紙などを用意しています。

【期間】 10 月 15 日(水)～ 31 日(金)

②ズンバ仮装パーティ

いつものズンバにプラスして衣装やメイクで好きなものに仮装して盛り上がりよう！

【日時】 10 月 31 日(金)午後 8 時～ 9 時

【定員】 先着 20 人

【参加費】 500 円

【持ち物】 動きやすい服装、室内履き、水分補給できる物、タオル等

③ミニテニス教室

【日時】 10 月 20 日～ 12 月 22 日の月曜日 午後 2 時～ 3 時 30 分の全 6 回 (11 月 3 日・10 日・24 日、12 月 8 日は休講)

【対象】 一般の方

【定員】 先着 15 人

【参加費】 初日に 1,000 円と毎回 150 円

※ 10 月 20 日は 150 円のみで体験参加が可能。

【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)・タオル等
※ 継続参加を希望される方は、体験の際にお申し込みください。

＜①～③共通＞

【参加方法】 申込不要、直接熊川地域体育館へ。

【問合せ】 熊川地域体育館 ☎ 552・1980

講習会に参加して「シニアウォーキング大会」に挑戦しよう！

今年度は福生ふれあいフェスティバル会場で、事前講習会を実施！ 正しい姿勢を身に付けて、ウォーキング大会を満喫しよう！

①ウォーキング講習会

【日時】 11 月 2 日(日)

【午前部】 午前 10 時 30 分～ 正午

【午後部】 午後 1 時 30 分～ 3 時

【場所】 福生野球場※健康まつり会場で実施

【参加方法】 申込み不要、直接会場へ。

②シニアウォーキング大会

毎年恒例のイベントでは、完歩後、参加者全員に豚汁 (福生汁) を振る舞います。お椀と箸を忘れずにお持ちください！

【日時】 11 月 24 日(月)午前 9 時 30 分集合 (小雨決行)

【場所】 多摩川中央公園 (約 10 km コース)

【多摩川中央公園】 南公園 (周回) ↓ 市営競技場 (折り返し)

【約 6 km コース】 多摩川中央公園 ↓ 市営競技場

【主催】 東京都、公益財団法人東京都体育協会、福生市体育協会

【申込み】 11 月 14 日(金)まで

場 (折り返し)

【対象】 おおむね 60 歳以上 (50 歳代でも可)、市内在住・在勤の健康で歩行に支障のない方

【参加費】 200 円 (豚汁等事前準備のため、中止の場合でも返金できません。)

※ 参加者の傷害保険は主催者で加入。

【持ち物】 雨具、タオル、飲み物、弁当 (自由)、お椀、箸、歩数計 (自由)

【主催】 東京都、公益財団法人東京都体育協会、福生市体育協会

【申込み】 11 月 14 日(金)まで

に、福生市体育協会事務局 (中央体育館内) ☎ 551・0211 へ。

スポーツの秋、太極拳で健康に！ 楊名時太極拳福生同好会「木蓮」

一緒に体を動かして、太極拳を通じて健康的な生活をしませんか？

【日時】 毎週金曜日午後 2 時～ 3 時 30 分

【場所】 福生地域体育館 3 階

【会費】 月 2,000 円

【申込み】 木蓮・高橋 ☎ 551・5088 へ。

イクメン講座「お父さんと遊ぼう！」

身近にあるタオルやボールなどを使って、お父さんとお子さんが体を動かして楽しく触れ合い、遊びながら家族の絆を深めましょう。

【日時】 11 月 23 日・30 日、12 月 7 日の日曜日午前 10 時～ 正午 (全 3 回)

【場所】 中央体育館多目的室

【対象】 市内在住・在勤のお父さんと平成 26 年 4 月から平成 27 年 3 月の間に 4 歳から 6 歳になるお子さん (未就学児)

【定員】 先着 15 組

【費用】 各回 1 人 100 円 (保険代)

【持ち物】 タオル、なわとび、飲み物 (水かお茶)、室内用運動靴 ※ 運動のできる服装でお越しください。

【講師】 田中伸英氏 (レクリエーションインストラクター)

ター)

【協力】 スポーツ推進課

【申込み】 10 月 17 日(金)午前 9 時から公民館事務所 ☎ 552・2118 へ。

「わらわら」を楽しむ

日本の伝統文化、日本人の技を使ってわらわらを楽しみましょう。

【日時】 11 月 5 日・12 日・19 日、26 日の水曜日 (全 4 回) 午後 1 時 30 分～ 4 時

【場所】 公民館松林分館

【対象】 市内在住・在勤のおおむね 60 歳以上の方

【定員】 先着 10 人

【費用】 300 円程度 ※ 初回に集めます。

【持ち物】 ハサミ、定規 (30 cm)、筆記用具

【講師】 近藤富代子氏 (福生萌芽会副会長)

【申込み】 10 月 18 日(土)午前 9 時から公民館松林分館 ☎ 552・3624 へ。

健康ハイキング

入門講座パート II

身近に安全にハイキングを楽しむ方法について学習してみませんか。

実際に身近な山に登り、周囲の景色を楽しみながら、地域の自然や歴史・文化に触れ、関心を深めます。

公民館サークル松林ハイキングの会の協力を得て行います。

【対象】 市内在住・在勤の中学生以上で、軽登山に耐える体力のある方

【定員】 先着 20 人

【参加費】 100 円 (保険代) ※ 初回集合

①山の安全な歩き方について (装備・山の気象等の講義)

【日時】 10 月 29 日(水)午後 6 時 30 分～ 9 時

【場所】 松林分館大集会室

【講師】 小山義雄氏 (日本山岳会東京多摩支部・安全委員会委員長) 八木五郎氏 (同支部・自然保護委員)

②ハイキング (実技)

【日時】 11 月 5 日(水)午前 8 時～ 午後 4 時ごろ (時間は予定) ※ 雨天順延予備日: 11 月 12 日(水)

【行先予定場所】 檜原都民の森・三頭山 (松林会館) 都民の森までの往復には市の庁用バスを利用)

【講師・スタッフ】 小山義雄氏・松林ハイキングの会 八木五郎氏ほか会員

【申込み】 10 月 18 日(土)午前 9 時から公民館松林分館 ☎ 552・3624 へ。

松林分館主催事業文学講座

「源氏物語からみる女たち」

源氏物語は執筆されてから千年がたちますが、なお読者をひきつけてやまない魅力を持ち続けています。日本語の美し

さ、四季のあでやかさ、光源氏をとりまく女性たちに共感し、原文を丁寧に味わいながら、この物語の魅力にせまります。

【日時】 11 月 1 日・15 日・29 日、12 月 6 日・20 日、平成 27 年 1 月 17 日の土曜日午後 2 時～ 4 時 (全 6 回)

【場所】 公民館松林分館

【対象】 市内在住・在勤・在学の方

【定員】 先着 20 人

【講師】 藤井悦子氏 (シニア大衆講師)

【申込み】 10 月 18 日(土)午前 9 時から公民館松林分館 ☎ 552・3624 へ。

白梅歴史懇話会

「いま語りつぐ熊川の歴史」パート 2

昭和初期の熊川の様子を、当時を知る古老にうかがいながら、地域の移り変わりや人々の暮らしの変化について懇談的に話しあっています。

【日時】 11 月 9 日(日)午前 10 時 30 分～ 正午

【場所】 公民館白梅分館

【定員】 先着 30 人

【今月の話題】 娯楽の殿堂「昭盛館」あれこれ



※ 白梅歴史懇話会は来年 3 月までの月 1 回 (第二日曜日) を予定しています。皆さんの興味や関心をお寄せください。熊川の昔を語っていただける方もご連絡ください。

【申込み】 10 月 18 日(土)から公民館白梅分館 ☎ 553・3454 へ。