

中央体育館の「スポーツ教室」に参加しよう!

暖かい季節になって「何か運動を始めようかな」という方に朗報です!

年齢や性別、曜日や時間帯に合わせて、さまざまな教室をご用意! 「試しに一度だけ」という方向けの体験参加も可能です。

どの教室に参加しようかお悩みの方には、トレーナーがご相談に応じます。まずは一度、中央体育館に足を運んでみませんか?

※市ホームページ内「中央体育館の事業」で各教室を写真付きで紹介しています。
【問合せ】 中央体育館 ☎552・5511

あなたの知らない!? 身体づくりのイ・ロ・ハ

「食事」と「運動」が身体づくりには大切! でも「何が正しい方法なの?」と悩まれている方も多いのでは? 今回はプロの視点で「テレビでは教えてくれない食の新常識」と「効果的に成果を上げるトレーニングのコツ」を、体験型プログラムを通してお教えします!

ゴールデンウィーク明けで緩んだ体を、健康的に鍛えなおしましょう!
【日時】 5月15日(木)午後0時30分~1時30分
【場所】 中央体育館柔・剣道場ほか
【講師】 川野宏明氏 (adidas Performance Training 認定)

トレーナー、福生市出身)
【持ち物】 室内履き
【申込み】 5月13日(火)までに電話でスポーツ推進課 ☎552・5511へ。

好評につき再登場! 市営プールで挑戦! 「12種目のスポーツ&ゲーム体験」

今年の1月に開催したイベントが再登場。全12種目に挑戦して高得点を狙おう! 特典に応じて素敵なプレゼントをゲット! お子さんからお年寄りまで、前回に続いての挑戦も大歓迎です!

【日時】 5月5日(祝)午前10時~11時・正午~午後1時・2時~3時からの計6回
【受付】 開始10分前までに市営プール管理棟前テントへ。
【参加費】 (一律)
 ・1ラウンド300円 (参加チケット+ミネラルウォーター1本)
 ・2ラウンド500円 (参加チケット+ジュース1本)

【体験種目】
 ① 体感トライアルコーナー
 ② ミニボウリングコーナー
 ③ パットゴルフコーナー
 ④ ストラックアウトコーナー
 ⑤ サッカーフリーキックコーナー
 ⑥ フリスビーゴルフコーナー
 ⑦ ドキドキ! 運? びっくり体験ゲーム
 コーナー
 ⑧ スピード感覚競う!
 タイムクラッシュゲームコーナー
 ⑨ バランス感覚競う!
 チャレンジコーナー
 ⑩ 集中力競う!
 的当てゲームコーナー
 ⑪ 瞬発力競う!
 カウンター速

押しコーナー
 ⑫ ライフセービング競技ラインスロー体験コーナー

★同時開催、「心肺蘇生法(CPR)・自動体外式除細動器(AED) トレーニングキット実体験」、「在庫一掃セール」

「あなたは、大切な人を守れますか?」をコンセプトに、実体験ブースを開設。また、プール用品等の特価でご提供! 詳しくはホームページ (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)

スポーツダーツ講習会

正しいダーツの運動を理解し、脳と身体能力の活性化や集中力の向上を図ります。楽しく体験できますよ。

【日時】 6月4日~7月9日の毎週水曜日、午後7時30分~9時30分 (全6回)
【場所】 福生地域体育館2階会議室
【費用】 初めてのの方はテキスト代500円
【持ち物】 上履き (用具は用意してあります。)
【主催】 福生市スポーツダーツ協会
【指導】 北条章、船戸徳郎 (同協会指導員)

福生地域体育館事業 新教室「骨盤体操」

火曜の骨盤コア教室が大人気のため、教室を増設しました。継続的な参加により、骨盤周りのゆがみを整えていきます。

【日時】 6月27日までの毎週金曜日午後1時30分~2時30分 (休館日と祝日はお休み) ※予約不要。10分前までに1階受付へ。
【対象】 一般の方
【定員】 15人 (当日先着順)
【参加費】 参加毎500円
【持ち物】 動きやすい服装・ふた付きの飲み物・汗ふきタオル・上履き
【問合せ】 福生地域体育館 ☎530・8811

熊川地域体育館事業 春のスポーツフェア

わなげ大会

【日時】 5月11日(日)午前10時~午後1時 (受付は午前9時30分から)
【対象】 幼児から高齢者までどなたでも参加できます。
【持ち物】 動きやすい服装、室内履き、水分補給用飲料、タオル等
【申込み】 事前に電話、窓口、ホームページからお申し込みください。
【問合せ】 熊川地域体育館 ☎552・1980

【指導致】 北条章、船戸徳郎 (同協会指導員)
【申込み】 不要。開催初日に直接会場へ。
【問合せ】 同協会・北条 ☎090・6510・3534

費用の記載のない事業は無料です

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

★ なかよしクラブ ★ ~遊ぼう!ちびっこ&パパママ~

市内認可保育園の保育士さんと楽しい歌や体操、手遊び、エプロンシアター、人形ダンス、パネルシアター及び簡単な造形遊びなどをします。ぜひパパ・ママ、おじいちゃん・おばあちゃんと一緒に遊びに来てください!
【対象】 市内在住の方で、0歳から小学校入学前

お子さんとその保護者
【主催】 福生市保育協議会
【注意事項】 お子さんの安全を確保するために30組を超えた場合、利用制限をさせていただく場合があります。お子さんの安全確保には保育士が最善の注意をはらっていますが、保護者の方も十分ご注意ください。

| 日程① | 曜日 | 時間 | 実施場所 | 日程② | 曜日 | 時間 | 実施場所 |
|---------------|----|--------------|----------------------------|---------------|----|--------------|-----------------------------|
| 4月23日 | 水 | 午前10時~11時30分 | 保健センター (1階講堂) ※予約不要。直接会場へ。 | 4月23日 | 水 | 午前10時~11時30分 | 福祉センター (1階保育室) ※予約不要。直接会場へ。 |
| 5月7日・28日 | | | | 5月7日・21日 | | | |
| 6月11日・25日 | | | | 6月11日・25日 | | | |
| 7月9日 | | | | 7月9日 | | | |
| 9月10日・24日 | | | | 9月10日・24日 | | | |
| 10月8日・22日 | | | | 10月8日・22日 | | | |
| 11月12日 | | | | 11月12日 | | | |
| 12月10日 | | | | 12月10日 | | | |
| 平成27年1月7日・28日 | | | | 平成27年1月7日・21日 | | | |
| 2月4日・25日 | | | | 2月4日・18日 | | | |
| 3月11日 | | | | 3月11日 | | | |

| ①の実施に関する問合せ | |
|-------------|-----------|
| 加美平保育園 | ☎551・5491 |
| すみれ保育園 | ☎513・3410 |
| 福生本町保育園 | ☎551・5811 |
| 弥生保育園 | ☎552・1036 |
| 東福保育園 | ☎551・0734 |
| 福生保育園 | ☎551・0152 |

| ②の実施に関する問合せ | |
|-------------|-----------|
| 福生杉ノ子保育園 | ☎551・9175 |
| 杉ノ子第二保育園 | ☎551・9305 |
| 若葉保育園 | ☎551・2955 |
| 杉ノ子第三保育園 | ☎551・8446 |
| 熊川保育園 | ☎551・0632 |
| わらべつくし保育園 | ☎539・1551 |

助産師と話そう (申込み不要)

地域の助産師による無料の相談会です。「助産師からのちょこっと話」(テーマ:災害時に備えるもの [乳幼児がいる家庭で])もあります。

【日時】 5月23日(金)午前10時~正午 (時間内出入り自由)

【場所】 子ども家庭支援センター (子ども応援館1階)

【対象】 妊産婦、子育て中の母子 (0歳児から可)、祖父母等

【主催】 西多摩助産師会

【問合せ】 森田助産院 ☎551・0323

ご利用ください 乳幼児ショートステイ

保護者の方が病気、出産、看護、冠婚葬祭、心身のリフレッシュ等でお子さんを一時的に養育できないとき、市が委託する施設で短期間お預かりします。

【対象】 市内在住の生後57日から小学校就学前の乳幼児

【利用期間】 1回につき原則7日以内

【利用料】 宿泊保育 (1日) 4,000円、日中保育 (11時間未満) 3,000円

【利用施設】 社会福祉法人東京恵明学園

【申込み】 印鑑を持参し、子ども家庭支援センター ☎539・2555、市役所1階8番子育て支援課子育て支援係 ☎551・1737へ。

