

寒さで固まった体をほぐしましょう

スポーツ



春です！公園に行こう！ 「楽しくウォーキング」

歩き方の基本フォームを身につけて、楽しく、軽やかに歩きましょう。
春の一日、子どもから高齢者までみんなで歩きましょう。

【申込み】3月13日(木)までに「初心者テニス教室参加希望」と明記し、住所、氏名、電話番号を記載のうえメールで荒井 (sara_i.6666@city.fussa.jp)へ。または福生市テニス協会会員へ直接お申し込みください。

熊川地域体育館事業

くまウサ工作教室「かわい
いブーケを作ろう」
風船と紙飾りでオリジナルブーケを作ります。お祝いや日ごろの感謝の気持ちをプレゼントにしてみませんか？

【日時】3月8日(土)・29日(土) 午前10時～正午
【場所】多摩川中央公園
【対象】市内在住・在勤・在学の方
【指導】清水信好氏(福生市スポーツ審議会委員)
【持ち物】運動靴、タオル、着替え、飲料水等
【申込み】両日とも開催日前日までにスポーツ推進課 ☎552・5511へ。

「初心者テニス教室」参加者募集

【日時】3月15日・22日・29日、4月5日の土曜日午前9時～11時(全4回) ※予備日4月12日・19日・26日
【場所】武蔵野台テニスコート
【対象】市内在住・在勤・在学(高校生以上)の初心者
【定員】40人
【参加費】1,500円(初回に集金)

【内容】基本動作一式、ゲーム形式の練習
【指導】主催協会の会員
【主催】福生市テニス協会

【申込み】3月13日(木)までに「初心者テニス教室参加希望」と明記し、住所、氏名、電話番号を記載のうえメールで荒井 (sara_i.6666@city.fussa.jp)へ。または福生市テニス協会会員へ直接お申し込みください。

中央体育館事業

【問合せ】中央体育館 ☎552・5511

番号	事業名	対象	定員	時間	期間	参加費	
①	火曜モーニングエアロ(11回)	18歳以上の方	30人	午前10時～11時	4月1日～6月24日の火曜日(4月29日、5月6日は休み)	初回1,100円と毎回利用券150円	
②	火曜ヨガ(11回)		40人	正午～午後1時		初回2,200円と毎回利用券150円	
③	シニア健康体操(11回)	50歳以上の方	25人	午後1時30分～2時30分		初回1,100円と毎回利用券150円	
④	火曜健康ストレッチ(11回)	18歳以上の方	20人	午後2時40分～3時40分			
⑤	ナイトストレッチ(11回)			午後7時30分～8時30分			
⑥	水曜モーニングエアロ(12回)	18歳以上の方	20人	午前10時～11時	4月2日～6月25日の水曜日(5月7日は休み)	初回1,200円と毎回利用券150円	
⑦	リラックサストレッチ(12回)			40人		午後2時～3時	初回2,400円と毎回利用券150円
⑧	ナイトヨガ(12回)					午後8時～9時	初回1,200円と毎回利用券70円
⑨	ジュニアダンス(12回)	市内在住の小学1～6年生	15人	午後5時～6時			

【持ち物】運動できる服装で、室内用運動靴(②・④・⑤・⑦・⑧は不要)・タオル・水分補給できる物をお持ちください。

【申込み】電子申請、中央体育館窓口(②以外)、または往復はがきに教室名・氏名・生年月日・住所・電話番号を記入し、2月28日(金)までに〒197-0005 福生市北田園2-9-1 中央体育館内スポーツ推進課へ。往復はがきの場合は返信用の宛名も記入してください。

★中央体育館の教室は、上記以外にも途中参加・体験が可能なものがあります。気になる教室がありましたら、お気軽にお問い合わせください。



安全にかつ効果的にトレーニングができます。冷暖房完備！また、充実したサービスクラム等もあります。この機会にぜひ、講習会に参加し運動を始めてみてはいかがでしょうか。

ホームエクササイズ等のミニ教室を開催しています。詳細は館内掲示物をご覧ください。お問い合わせください。

トレーニング室を利用しませんか？
トレーニング室では、初級者を中心に健康増進、体力づくりができるよう常時トレーナーを配置して、

安全にかつ効果的にトレーニングができます。冷暖房完備！また、充実したサービスクラム等もあります。この機会にぜひ、講習会に参加し運動を始めてみてはいかがでしょうか。

【利用時間】
〈月～金曜日〉午前9時～午後10時50分※最終入場時間午後10時30分
〈土・日・祝日〉午前8時～午後9時50分※最終入場時間午後9時30分
【講習会日程】
〈月・水・金・日曜日〉①午前11時～②午後4時30分～③7時～(金曜日を除く)
〈火・木・土曜日〉①午前10時～②午後2時～③7時～(火・土曜日を除く)

安全にかつ効果的にトレーニングができます。冷暖房完備！また、充実したサービスクラム等もあります。この機会にぜひ、講習会に参加し運動を始めてみてはいかがでしょうか。

安全にかつ効果的にトレーニングができます。冷暖房完備！また、充実したサービスクラム等もあります。この機会にぜひ、講習会に参加し運動を始めてみてはいかがでしょうか。

【問合せ】福生地域体育館 ☎530・8811

子育てでどんどん応援します

児童館で遊ぼう！(2月その2)

- 【田】田園児童館 ☎552・3133
- 【武】武蔵野台児童館 ☎553・8822
- 【熊】熊川児童館 ☎539・1515



ひろば事業

乳幼児と保護者を対象とした、子育て支援事業です。

【武】遊具開放DAY 20日(木)午前10時30分～正午【対象】1歳6か月以上の幼児と保護者 ※大型遊具で自由に遊べます。体操、おはなしもあります。時間内で自由に遊びに来てください。

【武】ぴよぴよひろば 24日(月)午前10時30分～正午【対象】0歳児と保護者 ※お母さん同士の交流の場です。体操やふれあい遊びもあります。時間内で自由に遊びに来てください。

【熊】くまさんひろば「新聞紙あそび」25日(火)午前10時30分～11時30分【対象】1歳6か月以上の幼児と保護者【持ち物】着替え、水筒、タオル

【武】とことこひろば 25日(火)午前10時30分～正午【対象】1歳児と保護者 ※お母さん同士の交流の場です。体操や手遊びもあります。時間内で自由に遊びに来てください。

【田】よちよちすくすくひろば「冬のふれあいあそびをしよう」25日(火)午前10時30分～正午【対象】0、1歳児と保護者

【熊】ウキウキ親子リトミック 26日(水)午前10時30分～11時15分【対象】2歳以上の幼児と保護者【持ち物】水筒、タオル

【武】のびのびひろば 3月3日(月)午前10時30分～正午【対象】0、1歳児と保護者 ※お母さん同士の交流の場です。体操や手遊びもあります。

時間内で自由に遊びに来てください。

【熊】こぐまひろば「手作りおもちゃであそぼう」3月4日(火)午前10時30分～正午【対象】0、1歳児と保護者【持ち物】着替え、水筒、タオル

【武】わくわくひろば「お花を咲かせよう」3月4日(火)午前10時30分～11時30分【対象】2歳以上の幼児と保護者 ※保健師さんが来館します。

【田】親子であそぼう「おみせやさんごっここのじゅんぴをしよう」3月4日(火)午前10時30分～11時30分【対象】1歳6か月以上の幼児と保護者 ※おみせやさんごっこ(3月18日(火))の商品をみんなで作ります。

※各館とも、事業終了後、子育ての悩み相談や情報交換を行っています。

◆このほかにも児童館ではたくさんの事業を行っています。小学生対象事業は児童館だよりに掲載していますので、ぜひご覧ください。