成人の方

【対象】市内在住·在勤

0)

場所

公民館白梅分館

~午後1時(全2回)

時〜午後3時の間、各時間

【日時】1月11日出午前

10

時~正午·26日间午前9時

【日時】1月25日出午前10

敵な賞品をプレゼント。

を狙え!

得点に応じて素

全12種目に挑戦して高得点 プールを満喫しませんか。

ついて学んでいきます。 噌を始めとした発酵食品に

味噌づくりの実践と、味

円程度(味噌約3.㎏の実費) のない 業は無料です ①体感トライアル

費用

材料費2,

りの実践者)・小宮三紀

田中隆夫氏

(味噌

(管理栄養士)

る ? _ 第22回男女共同参画フォー お宅の家計~夫婦で話して ラム「えっ! そうなの?

時~3時30分 す。手話通訳、託児付です。 背後にある課題を考えま か妻か、三つの家庭のエピ 【日時】1月25日出午後1 ソードを朗読劇に仕立て、 【場所】市民会館·公民 家計の実権を握るのは夫

市民会館催し

小椋佳 歌談の会』

後 5 時、 250円※未就学児不可 【問合せ】市民会館な (もくせいホール) 【場所】市民会館大ホ 【日時】2月22日出開場午 料金】全席指 開演 5 時 30 定 5. 分 552 ル

不要。

直接会場へ。

第4.5集会室

【定員】先着60人※申込み

浜国立大学大学院教授)

【協力】劇団COLORS

【助言者】藤掛洋子氏

「12種目のスポーツ&ゲー ム体験」を開催します 具冬の市営プールで挑戦!

申し込みください。

【問合せ】公民館

事

務

所

552 2 1

大人のための食育

「手作り味噌」

!?

いつもと違う市営

プールは夏だけじゃな

金までに公民館事務所へお ※託児希望者は、1月17日

ジュース1本) ンド00円 (参加チケ ウォー 【参加費】1ラウンド で受け付けます。 前テントで、開始10 【受付】市営プール管理棟 0分ちょうどの計6回実施 (参加チケット+ミネラル【参加費】1ラウンド30円 ター1本)、2ラウ ット 分前ま 場※現地集合 【場所】長野県菅平 日程

場合は初めての方を優先し

【定員】15人(応募多数の

川55-1公民館白梅分館へ。 に〒17-0003福生市熊 電話番号・「大人のための食 所・氏名(フリガナ)・年齢・ 553 3 4 5 4 育希望」と記入し、12月25 【申込み】往復はがきに住 【問合せ】公民館白梅分館 (当日消印有効) まで ⑨バランス感覚チャレンジ ⑦びっくり体験ゲー ⑩的当てゲーム ⑧タイムクラッシュゲーム ⑥フリスビーゴルフ ⑤サッカーフリーキッ ④ストラックアウト ③パットゴルフ ②ミニボウリング

ク

電話予約のうえ、

参加毎70円※期間の初日のみ

参加してください。

スで行いますので、

【主管】福生市スキー

(同時開催) インスロー体験

トに、実技体験ブースを開 守れますか?」をコンセプ 験」、「在庫一掃·感謝セール」 動体外式除細動器(AED) トレーニングキット実技体 心肺蘇生法(CPR)・自 「あなたは、大切な人を

www. v-field. co. jp/fus 細はホームページ(http:// 【問合せ】有限会社ブイ sa/)をご覧ください。 商品や10円ワンコインドリ価で提供! シークレット 設します。 ンクの販売も行います。詳 また、プー シークレット ル用品等を特

除く午前10時~午後5時) 定管理者) 2042:67: 4897 (土·日·祝日 フィールド(市営プール指

の部 市民総合体育大会・スキー

2 月 2 日

スキ

加費・保険代含む) 【参加費】 1,0 **【定員】**50人 [種目] 大回転(男女·年 0 円

※誰でも滑れるコ

7

⑫ライフセービング競技ラ ⑪カウンター速押し Δ 各体育館にあります。 ください。※申込み用紙は 升澤四90.7830.4215 **M** 03 · 5 3 1 3 · 4 0 2 9 ファックスか郵便でお送り 【問合せ】 込用紙を1月25日出までに

熊川地域体育館事業 クリスマスズンバ

時~9時 りましょう! ズンバパーティで盛り上 【日時】12月20 少し早いクリスマスを、 日 金午後

【持ち物】動きやすい服装、【参加費】00円(対象】一般の方20人 室内履き、 水分補給用飲料、

直接体育館にお越しくださ 【申込み】当日参加制です。 タオル等 ▼インディアカ交流会

個人参加形式で、

当日く

が当たる抽選会も行います。 ムをします。参加者に賞品 時~午後1時 【日時】1月19日间午前 じ引きで決まるチームでゲー

般の方

中•高年者

般の方

年中児

小学 4 ~ 6 年生

小学 1 ~ 3 年生

【持ち物】動きやすい!! 【参加費】300円 【対象】一般の方 受付へお申し込みください。 【申込み】1月10 【問合せ】熊川 タオル等 室内履き、水分補給用飲 地域体育 日 一金までに

やさしいエアロ(託児付)(11 回)

ステップエアロ(12 回)

さわやか軽スポーツ(11 回)

ジュニアスポーツ(12 回)

幼児体操(年中)(12回)

ジュニア体操(12回)

サンデーエクササイズ <u>(</u>13 回)

【申込み】1月7日似から 福生市スキー連盟 所定の申 気軽に 8 ▶福生地域体育館事業【問合せ】☎ 530・8811 〔地域体育館共通ホームページ〕http://www.tama-spo.com/fussa 定員 参加費 1月7日~3月25日 火 午前 10 時~ 11 時 40 人 午後7時30分~9時 1月9日~3月27日 20人参加毎150円※期間の初日の 木 午後 2 時~ 3 時 30 分 1月10日~3月28日 25 人 金 日 午前 9 時~ 10 時 1月5日~3月30日 40 人 25 人 水 午後 3 時 30 分~ 4 時 30 分 1月8日~3月26日

土 30 人 1月11日~3月29日 幼児体操(年長)(12回) 年長児 午後2時20分~3時20分 【注意】事前申込みは不要です。時間前に受付にお越しください。先着順での参加になりますので、定員になり次第、当日の参加ができなくなります。なお休館日、 祝日は回数には含まれていません。※託児は別途料金がかかりますので、事前にご予約ください。

午後 1 時 15 分~ 2 時 15 分

◆中央体育館事	漢 【問合	iせ】	☎ 552 • 5511				
事業名	対象	曜日	時間	期間	参加費	定員	申込み
①ショートエアロ	18 歳以上		午前 10 時~ 11 時	1月8日~3月26日	初回 1, 200 円と毎回利用券 150 円	20 人	・電子申請・往復はがき・窓口
②親子体操	2歳児と親 (平成25年 4月1日現在)	水	午前11時15分~午後0時10分	1月15日~3月19日	 初回 1,000 円と毎回利用券 150 円	20 組	・電子申請・往復はがき ※親子の氏名をご記入ください
③金曜バランスボール			午前 10 時~ 11 時		初回 1, 100 円と毎回利用券 150 円		
@ZUMBA			一一一 10 時~ 11 時		初回 2, 200 円と毎回利用券 150 円	20 人	• 窓口
⑤金曜ヨガ	18 歳以上		正午~午後1時			40 人	・電子申請・往復はがき
⑥金曜初心者エアロ			午後1時30分~2時30分	1 月 10 日 ~ 3 月 28		25 人	
⑦金曜健康ストレッチ		金	午後2時40分~3時40分	日 (3月21日は休み)		25 人	
®ナイトエアロ	18 歳 以 上 (保護者同伴 の場合、中 学生も可)		午後7時~8時		初回 1, 100 円と毎回利用券 150 円	20 人	電子申請・往復はがき窓口
⑨美ボディコントロール	18 歳以上	土	午後7時30分~8時30分	1月11日~3月29日	初回 1,200 円と毎回利用券 150 円		
⑩バドミントン塾	市内の小学 生(1~6年)	〈水〉 〈土〉	午後3時20分~4時50分 午後1時30分~3時30分	1月25日~3月8日	1,000円(シャトル代)	40 人	参加費を添えて直接体育館窓口へ

【持ち物】運動できる服装で室内用運動靴・タオル・水分補給できる物(⑤・⑦は運動靴不要)

【申込み】上記の方法で、教室名・氏名・生年月日・住所・電話番号を記入し、12月25日(M)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。 往復はがきは返信用宛名も記入してください。※応募多数の場合は抽選になります。