

郷土資料室からのお知らせ

①古文書学習会「地域に伝わる歴史に触れる」

市内に伝わる江戸時代から明治期にかけての古文書を読み、当時の支配体制や庶民生活を中心とした福生の歴史背景にせまります。古文書や福生の歴史に興味のある方のご参加をお待ちしています。

【日時】

【第1回】10月12日(土)

【第2回】10月19日(土)

ともに午後2時～3時30分

【場所】中央図書館2階会議室

【対象】市内在住・在勤・在学の方

【定員】20人

【講師】高崎勇作氏（市文化財保護審議会会長）

【申込み】10月5日(土)から電話で郷土資料室 ☎ 530・1120へ。

②わくわく土曜日（小学生対象）からくり絵を作ろう

正三角形9枚をつなげて折って作るからくり絵。からくり絵の中心を開くと、つぎつぎいろいろな模様が変わります。



【日時】10月19日(土)午前10時～午後3時（正午～午後1時は除きます。）※直接郷土資料室にお越しください。

【問合せ】郷土資料室 ☎ 530・1120 ※月曜日休館（月曜日が祝日の場合は翌火曜日休館）

郷土資料室からのお知らせ

スポーツ関連事業

▼より速く走るために…ジュニア・ランニング教室を開催します

速く走るためのコツを身につけませんか。【期間】10月12日～11月9日の間の毎週土曜日・全5回 【時間】午前10時～正午 【場所】多摩川中央公園※雨天の場合は中央体育館 【対象】小学1～6年生 【定員】先着40人 【参加費】1,000円 【持ち物】運動靴、タオル、着替え、飲料水等 【指導】梅本耕孝氏・山田洋一氏（スーパージュニア育成研究会） 【申込み】10月3日(木)から中央体育

館窓口 ☎ 552・5511 へ参加費を添えて直接お申し込みください。

▼ウォーキング講習会

基本フォームを身につけて、軽やかに歩きませんか。【日時】10月13日(日)午後1時～2時30分 【場所】多摩川中央公園 【対象】市内在住・在勤・在学の方 【指導】加藤有里氏（健康運動指導士） 【持ち物】運動靴、タオル、着替え、飲料水等 【申込み】スポーツ推進課 ☎ 552・5511 へ。 ▼恒例！ 秋のウォーキング「清秋の善福寺川を歩く」 サークル「ふっさウォーキングタートルズ」の協力で、秋の善福寺川を歩きます。 【日時】10月19日(土)午前10時～午

後2時（目安） 【コース】荻窪駅→善福寺川緑地→大宮八幡宮→高円寺駅（今回の距離・歩数：約8km・16,000歩） 【参加費】150円※雨天中止の場合も返金は行いません。 【持ち物】弁当、水筒、雨具など 【申込み】申込書（各体育館で配布、または市ホームページからダウンロード可能）を記入し、10月15日(火)午後5時までに参加費を添えて直接、各体育館へ。 ※集合場所などは申込書をご覧ください。小学生以下の参加は保護者の同伴が必要です。 【問合せ】スポーツ推進課 ☎ 552・5511

▼「初心者テニス教室」参加者募集

【日時】10月5日・12日・19日・26日の土曜日午前9時～11時（予備日は11月2日・9日） 【場所】武蔵野台テニスコート（10月5日・12日・予備日）、福東テニスコート（10月19日・26日） 【対象・定員】市内在住・在勤・在学（高校生以上）の初心者の方・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※各コートに2人（正、副）、そのほか支援者を数名配置 【主催】福生市テニス協会 【指導】主催協会の会員から選出 【申込み】10月4日(金)までに、初心者テニス教室参加希望と明記し、住所、氏名を記載のうえメールで sarai_6666@yahoo.co.jp（荒井）へ。またはテニス協会会員に直接申込みもできます。 【問合せ】スポーツ推進課 ☎ 552・5511

中央体育館 〒197-0005 福生市北田園2-9-1 中央体育館へ。中央体育館窓口でも受け付けます。

▼体育の日、中央体育館無料開放

10月14日(祝)は中央体育館卓球場、柔道場、剣道場、トレーニングルーム（高校生以上、初回講習受講済者のみ使用可能）を、午後1時～10時まで市民（在勤・在学含む）の皆さんは無料で使用できます。どうぞ、ご家族やお仲間でご利用ください（室内履きを必ずご持参ください）。なお、主競技場は午後5時から無料開放となります。また小・中学生のみでの利用は午後6時までです。 【問合せ】中央体育館 ☎ 552・5511

中央体育館事業

①ショートエアロ（全13回）

シンプルな動きから始まり、1時間しっかり身体を動かします。エアロビクス・ストレッチ・時には筋力トレーニングで汗をかきましょう。 【日時】10月2日～12月25日の間の毎週水曜日午前10時～11時 【場所】中央体育館卓球場 【対象】18歳以上の方 【定員】20人（抽選） 【指導】体育協会トレーナー 【参加費】初回1,300円と毎回利用券150円 【持ち物】運動できる服装、室内用

運動靴、タオル、飲料水 【申込み】中央体育館へ直接または電話 ☎ 552・5511 でお申し込みください。

②チャレンジドスポーツ

さまざまな種目のスポーツを行います。珍しいスポーツも取り入れているので、子どもに幅広い経験を・・・という方におすすめです。 【日時】〈木曜コース〉11月28日～平成26年2月13日の間の午後4時40分～5時40分（全10回）※12月26日、1月2日を除く 〈土曜コース〉11月30日～2月15日の間の午後3時30分～4時30分（全10回）※12月28日、1月4日を除く 【定員】各コース20人（抽選） 【指導】体育協会トレーナー

③ジュニアバスケットボール（全8回）

基礎からゲームまで行います。 【日時】11月1日～12月20日の間の毎週金曜日午後6時～8時 【定員】30人（抽選） 【参加費】初回800円と毎回利用券70円 【指導者】川島コーチと仲間たち <②③共通> 【場所】中央体育館主競技場 【対象】市内在住の小学1～6年生 【持ち物】運動できる服装、室内用運動靴、タオル、飲料水 【申込み】②は10月31日(木)まで、③は10月16日(火)までに、電子申請、または往復はがきに氏名（親子）生年月日・住所・電話番号を記入し、

地域体育館事業

《熊川地域体育館事業》

1人でも大丈夫！ その日に集まった人たちでスポーツを楽しみましょう。 ①ビーチボール利用開放 【日時】毎週水曜日午後7時30分～9時30分（祝日は休み） ②インディアカ利用開放 【日時】毎週土曜日午前10時30分～午後0時30分 ③スティックゴルフ利用開放 【日時】第一・三金曜日午前10時～正午（祝日は休み） <①②③共通> 【対象】一般の方 【定員】20人 【持ち物】室内履き、水分補給用飲料、タオル等 【参加費】参加毎150円 【申込み】事前申込み不要。当日直接お越しください。 ※日程が変更になる場合があります。来館前にお問

い合わせください。 【問合せ】熊川地域体育館 ☎ 552・1980

《福生地域体育館事業》

▼幼児体操（年少）（全8回） かけっこ、ボール、マット等の遊びを通して、みんなと仲良く遊ぶ力を育てます。 【日時】11月1日～12月20日の毎週金曜日午後4時30分～5時15分 【対象】年少児 【定員】15人（抽選） 【持ち物】室内履き、水分補給用飲料（ふた付）、タオル等 【参加費】施設使用料として参加毎70円（今期は指導料無料） 【申込み】10月20日(日)までに往復はがき、またはホームページからお申し込みください。 ※往復はがきは、教室名・住所・氏名（ふりがな）・生年月日・返信用宛名を記入して、〒197-0013 福生市武蔵野台1-8-7 福生地域体育館内教室係へ。

■リズム系教室紹介

①やさしいエアロ（託児付）（全12回）

※レベル目安★★（★が多いほど高難易度） 軽快な音楽にのせ、筋肉の温度を上げながら無理なく体を動かします。 【日時】10月1日～12月17日の毎週火曜日午前10時～11時 【対象】一般の方 【定員】40人 【託児定員】5人（要事前予約。別途料金がかかります。） 詳しくはお問い合わせください。

②かんたんエクササイズ（全12回）

※レベル目安★ リズム体操やストレッチを入れたエクササイズです。 【日時】10月2日～12月18日の毎週水曜日午後1時30分～3時 【対象】中・高齢者 【定員】40人

③ステップエアロ（全12回）

※レベル目安★★★

ステップ台を使ったエクササイズです。前後左右だけでなく上下にも身体を動かす楽しさがあります。 【日時】10月3日～12月19日の毎週木曜日午後7時30分～9時 【対象】一般の方 【定員】20人

④サンデーエクササイズ（全11回）

※レベル目安★★ 簡単なステップで楽しく踊りましょう。 【日時】10月6日～12月22日の毎週日曜日午前9時～10時 ※11月17日を除く 【対象】一般の方 【定員】40人 <①～④共通> 【持ち物】運動できる服装・室内履き・飲み物・タオル 【申込み】事前申込み不要。参加毎150円の自由参加型教室です。10分前に1階受付へお越しください。 【問合せ】福生地域体育館 ☎ 530・8811