

**市民総合体育大会に向けて  
の飛び込み練習について**

市営プールでは、9月8日(日)に開催する「市民総合体育大会水泳大会」に出場する方を対象に、飛び込み練習を許可します。

【日時】 8月19日(月)～30日(金)の平日午後4時～5時50分

【場所】 50mプール専用コース

【対象】 同大会に出場予定で、飛び込み経験があり、指定の同意書に署名した方  
※同意書は中央体育館、市営プール受付にあります。

【問合せ】 スポーツ推進課 ☎ 552・5511

**第6回多摩川ウォーキング  
フェスタを開催！**

距離の異なる5つのコースから選択でき、老若男女、誰でも参加できる楽しいウォーキングイベントです。多摩川の豊かな自然と沿道の風景を楽しみながらスポーツの秋を体感しませんか。

ゴール会場のガス橋緑地には、たっけー☆☆をはじめ流域のご当地キャラが登場し、観光PRを行います。

【日程】 10月26日(土)

【コース(スタート地点)】

- 【48kmコース】 羽村市・羽村取水堰「玉川兄弟像」前
- 【31kmコース】 立川市・多摩川緑地
- 【17kmコース】 調布市・多摩川児童公園
- 【8kmコース】 世田谷区・兵庫島公園
- 【4kmコース】 大田区・ガ

ス橋緑地

【参加費】 大人1,000円、中高生・75歳以上500円(小学生以下は無料)

※当日申込みは各500円増となります。また、システム利用料が別途必要です。

【事前申込み期間】 10月11日(金)まで(必着)

【問合せ】 社団法人日本ウォーキング協会 ☎ 03・5256・7855 (平日午前10時～午後5時)

**熊川地域体育館**

**①ジュニアヒップホップ**

放課後みんなで練習して、カッコ良く踊れるようになろう！

【日時】 9月3日・10日・17日・24日の火曜日午後5時30分～6時30分

【定員】 各回先着25人(午後5時から受付開始)

【参加費】 1回300円

**②小学生クライミング教室**

クライミングの上手な登り方を教わったり、楽しくゲームもするよ！

【日時】 9月4日(水)午後3時30分～4時30分

【定員】 先着15人

【参加費】 70円

【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】 当日参加制です。直接体育館にお越しください。

【問合せ】 熊川地域体育館 ☎ 552・1980 (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【問合せ】 福生地域体育館 ☎ 530・8811**

事業名	対象	曜日	時間	期間	回数	定員	参加費
①かんたんエクササイズ	中・高年者	水	午後1時30分～3時	9月4日～12月18日	16	40人	参加毎150円 ※期間の初日のみ無料
②ジュニアスポーツ	小学4～6年生		午後3時30分～4時30分			25人	参加毎70円 ※各教室、期間の初日のみ無料
③ジュニア体操	小学1～3年生	土	午後1時15分～2時15分	9月7日～12月21日	15	30人	
④幼児体操(年中児)	年中児		午後2時20分～3時20分				
⑤幼児体操(年長児)	年長児						

※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、定員になり次第参加ができなくなりますので予めご了承ください。休館日、祝日は回数には含まれていません。

**▼熊川地域体育館事業【問合せ】 熊川地域体育館 ☎ 552・1980**

事業名	対象	曜日	時間	期間	回数	定員	参加費
①火曜卓球倶楽部	一般の方	火	午前10時～11時30分	9月3日～12月24日	16	20人	参加毎150円 ③は親150円、子ども70円 ※各教室、期間の初日のみ無料
②中高年スポーツ	中・高年者		午後2時～3時30分			30人	
③すくすく親子体操	2、3歳児と親	水	午前10時～11時	9月11日～12月25日	16	15組	
④高齢者筋トレ体操	高齢者		午後1時～2時			15人	
⑤かんたんエアロ	中・高年者	木	午前10時～11時30分	9月5日～12月19日	12	40人	
⑥ほのぼの体操	高齢者		午後1時～2時			15人	
⑦スペシャルエクササイズ	一般の方	金	午後7時30分～9時	9月12日～12月19日	12	20人	参加毎70円 ※各教室、期間の初日のみ無料
⑧コンビネーションステップエアロ			午前10時～11時30分	9月6日～12月20日	16		
⑨かるやかステップエアロ			午後1時30分～3時	9月6日～12月27日	17		
⑩小学生体操	小学1～3年生	水	午後3時30分～4時30分	9月11日～12月25日	16		
⑪幼児体操1	年中児	土	午前9時45分～10時45分	9月7日～12月21日	15		
⑫幼児体操2	年長児		午前11時～正午				

※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、定員になり次第参加ができなくなりますので予めご了承ください。休館日、祝日は回数には含まれていません。

**▼中央体育館事業【問合せ】 中央体育館 ☎ 552・5511**

事業名	対象	曜日	時間	期間	内容	定員	参加費	申込み方法
①モーニングエアロ(全10回)	18歳以上	火	午前10時～11時30分	10月1日～12月17日(10月15日、11月5日は休み)	初・中級のエアロビクスと筋力トレーニングを行います。	30人(抽選)	初回1,000円と参加毎利用券150円	8月31日(土)までに電子申請・往復はがきで申込み(②以外は中央体育館窓口でも受け付けます。)
②火曜ヨガ(全10回)			正午～午後1時		ストレス解消・自然治癒力の向上を目指します。	40人(抽選)	初回2,000円と参加毎利用券150円	
③シニア健康体操(全10回)	午後1時30分～2時30分		リズム運動とやさしい筋力トレーニングで体を動かします。		30人(抽選)	初回1,000円と参加毎利用券150円		
④火曜健康ストレッチ(全10回)	午後2時40分～3時40分		立位・座位のストレッチとやさしい筋力トレーニングを行います。		25人(抽選)	初回1,200円と参加毎利用券150円		
⑤ナイトストレッチ(全10回)	午後7時30分～8時30分	ストレッチポール・ピラティスボール等を使って体をほぐします。疲れている方におすすめ!!	30人(抽選)	初回2,400円と参加毎利用券150円				
⑥リラックスストレッチ(全12回)	18歳以上	水	午後2時～3時	10月2日～12月18日	基本的なステップでリズムに慣れましょう。	40人(抽選)	参加毎100円と利用券150円	
⑦水曜初心者エアロ(全12回)			午後6時30分～7時30分		基本から変形まで、できるポーズを選びながら行うクラスです。	20人(抽選)		
⑧ナイトヨガ(全12回)			午後8時～9時		ストレッチポールで「体のゆがみ」を改善していきます。肩こりにお悩みの方におススメ!!			
⑨ストレッチポール体験教室(全3回)		土	午後3時～3時30分	9月7日・14日・21日				

【持ち物】 運動できる服装・室内用運動靴・タオル・水分補給できる物をお持ちください(②・④・⑤・⑥・⑧・⑨は運動靴不要)。  
【申込み】 電子申請、往復はがきの場合は、教室名・氏名・生年月日・住所・電話番号を記入し、〒197-0005 福生市北田園2-9-1 中央体育館スポーツ推進課へ。往復はがきの場合は返信用宛名を記入してください。  
★中央体育館の教室は、途中参加・体験が可能なものもあります。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。