

公民館

親子のための食育「前期」

白梅分館裏の庭で、ラッ
カセイやミニトマトを育て
収穫します。また並行して
ゆでまんじゅうやサツマ団
子などの郷土食を作りま
す。

最後にお餅をついて皆さ
んとの交流を親子で深めま
しょう。

【日時】5月11日、6日1日、
7月6日、8月3日、9月
7日、10月5日、11月2日、
12月7日の土曜日、原則午
前10時～正午（全8回）

【場所】公民館白梅分館

【対象】3歳以上小学生ま
での子どもとその親または
祖父母

【定員】15組（応募多数の
場合は未経験者を優先）



市民パソコン体験講習会開催のご案内

シルバー人材センター主催の無料パソコン体験講習会です。
パソコンに関心をお持ちの方、パソコンを始めたいと思ってい
る方の参加をお待ちしています。

【場所】さくら会館1階シルバー人材センター内

【対象】おおむね20歳以上で、2日間のコースを
通して参加できる方

【定員】下表の各コース8人（計32人）

【申込み】「往復はがき」に〈往信用裏面〉住所、氏名（ふりがな）、
年齢、電話番号、希望の講習番号（第2希望まで）〈返信用宛先〉
ご自分の郵便番号、住所、氏名を明記し、4月30日（火）（必着）ま
までに〒197-0024 福生市牛浜163シルバー人材センターへ。

※定員を超えた場合は抽選です。結果は5月2日（木）までに通知
します。応募多数の場合、1人1講習とします。また、一度受
講した方はご遠慮いただくことがあります。

【問合せ】シルバー人材センター ☎ 553・3261

※午前、午後とも講習内容は同じです。

コース	講習番号	日時	内容
文章作成 コース	1001	5月9日（木）・10日（金）午 前10時～正午	（1日目）パソコン操作、 文字入力、文章を入力 してみよう
	1002	5月9日（木）・10日（金）午 後1時30分～3時30分	（2日目）簡単な文章を 作成し印刷してみよう
インター ネット・ メール コース	1003	5月13日（月）・14日（火） 午前10時～正午	（1日目）パソコン操作 の基礎、インターネッ トを使ってみよう
	1004	5月13日（月）・14日（火） 午後1時30分～3時 30分	（2日目）電子メールを 使ってみよう

食の実践者・野中洋氏（食
育指導者）・吉田浩康氏（食
育指導者）

【参加費】1組1,500
円程度（材料費）

【申込み】4月20日（土）午前
9時～5月8日（水）午後5時
の間に公民館白梅分館 ☎ 553
・3454へ。

【講師】中本しゅう氏（N
PO法人日本腹話術師協会
公認インストラクター）

【費用】2,000円（テ
キスト代）

【申込み】4月19日（金）午前
9時から公民館松林分館
☎ 552・3624へ。

市民会館

市民名画劇場上映作品

▼①「シ」ふんじゅった。
（邦画）上映時間103分

【監督】周防正行

【出演】本木雅弘ほか

【日時】5月18日（土）

▼②「聯合艦隊司令長官
山本五十六」（邦画）上映

を發表します。

【場所】公民館松林分館

【対象】市内在住・在勤の方

【定員】先着20人

【講師】中本しゅう氏（N
PO法人日本腹話術師協会
公認インストラクター）

【費用】2,000円（テ
キスト代）

【申込み】4月19日（金）午前
9時から公民館松林分館
☎ 552・3624へ。

スポーツ

熊川地域体育館事業

その日に集まった人とい
ろいろな競技を楽しみま
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】事前の申込みは
不要です。当日直接お越し
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>

子どもの日

5月5日（祝）こどもの日
は、市内3体育館で、市内
在住・在勤・在学の方なら
大人も小人も、施設使用料
無料でいろいろな種目が利
用できます。ご家族やお仲
間でご利用ください。ただ
し、小中学生のみでの利用
は午後6時までです（室内
用運動靴が必要です）。

【利用時間】
〈中央体育館〉午前9時～
午後9時30分
〈熊川地域体育館〉午前9
時～午後9時30分
〈福生地域体育館〉午前8
時～午後9時30分

【問合せ】中央体育館 ☎ 552・
5511、熊川地域体育館
☎ 552・1980、福生地域
体育館 ☎ 530・8811

中央体育館事業

事業名	概要	対象	期間	曜日	時間	参加費	備考	申込期日
①健康体づくり30代・40代	糖尿病やメタボリックシン ドロームの予防を目的に、 ウォーキング・エアロビク ス・筋力トレーニング・バラ ンスボールなど、毎回さまざ まな運動に挑戦します。自分 の体力にあわせて継続でき る運動を見つけましょう！	30代～40 代の市民の 方	5月11日 ～6月29日	土	午後4時～ 5時30分	無料	【定員】20 人（抽選） 【指導】体育 協会指導員	4月26日（金） まで
②健康体づくり50代		50代の市民 の方		午前10時 30分～正午				
③健康体づくり60代以上		60代以上の 市民の方	5月8日 ～6月26日	午後2時～ 3時30分				
④親子体操	いろいろなアイテムを使っ て親子で体を動かそう！	2歳児とそ の親	5月8日 ～7月10日	水	午前11時 15分～午後 0時10分	初回1,000 円と参加毎 に150円の 利用券	【定員】18 組（抽選） 【指導】体育 協会指導員	

〈①～④共通〉【持ち物】室内用運動靴・運動できる服装・水分補給用飲料・汗ふきタオル【申込み】電子申請または往復はがき、中央体育館窓口で教室名・氏名（④は親子）・生年月日（④は子）・住所・電話番号を記入し、4月26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、返信用宛名を記入してください。【問合せ】中央体育館 ☎ 552・5511

費用の記載のない事業は無料です

スポーツ祭東京2013 第68回国民体育大会・第13回全国障害者スポーツ大会

福生市はソフトボール競技（成年女子）の開催地です