

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	定員	参加費
① シニア健康体操 (11 回)	50 歳以上	火	午後 1 時 30 分～2 時 30 分	4 月 2 日～6 月 25 日 (4 月 30 日、5 月 7 日は休み)	30 人	初回 1,100 円と参加毎 150 円
② 火曜健康ストレッチ (11 回)			午後 2 時 40 分～3 時 40 分			
③ ショートエアロ (8 回)	18 歳以上	水	午前 10 時～11 時	4 月 3 日～5 月 22 日	20 人	初回 800 円と参加毎 150 円
④ 託児付きエアロ (8 回)	平成 25 年 4 月 3 日 で 1 歳 6 か月～3 歳の子と親					
⑤ リラックスストレッチ (13 回)	18 歳以上					
⑥ 水曜初心者エアロ (13 回)						
⑦ ナイトヨガ (13 回)			午後 2 時～3 時	4 月 3 日～6 月 26 日	30 人	初回 1,300 円と参加毎 150 円
⑧ 若草健康体操 (13 回)	高齢者	午後 6 時 30 分～7 時 30 分				
⑨ トレーニング教室 (13 回)	18 歳以上の女性	午後 8 時～9 時				
⑧ 若草健康体操 (13 回)	高齢者	木	午前 9 時 30 分～10 時 50 分	4 月 4 日～6 月 27 日	25 人	初回 1,300 円と参加毎 150 円
⑨ トレーニング教室 (13 回)	18 歳以上の女性		午後 2 時～3 時 30 分			

【持ち物】運動できる服装で室内用運動靴・タオル・水分補給できる物をお持ちください。(②・⑤・⑦は運動靴不要)
 【申込み】電子申請、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、3 月 13 日(火)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宛名を記入してください。

熊川地域体育館事業【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>

事業名	対象	曜日	時間	期間	定員	参加費	
① 火曜卓球倶楽部 (17 回)	一般の方	火	午前 10 時～11 時 30 分	4 月 9 日～7 月 30 日	20 人	参加毎 150 円 ※各教室、期間の初日のみ無料。 ③すくすく親子体操は参加毎親 150 円、子ども 70 円。 ⑨幼児体操は参加毎 70 円。	
② 中高年スポーツ (17 回)	中・高年者		午後 2 時～3 時 30 分		30 人		
③ すくすく親子体操 (16 回)	2・3 歳児と親	水	午前 10 時～11 時	4 月 17 日～7 月 31 日	15 組		
④ かんたんエアロ (16 回)	中・高年者	木	午前 10 時～11 時 30 分	4 月 11 日～7 月 25 日	40 人		
⑤ ほのぼの体操 (16 回)	高齢者		午後 1 時～2 時		15 人		
⑥ スペシャルエクササイズ (16 回)	一般の方	金	午後 7 時 30 分～9 時	4 月 12 日～7 月 26 日	20 人		
⑦ コンビネーションステップエアロ (15 回)			午前 10 時～11 時 30 分				
⑧ かるやかステップエアロ (15 回)			午後 1 時 30 分～3 時				
⑨ 幼児体操 (15 回)	年中・年長児	土	午前 10 時～11 時	4 月 13 日～7 月 27 日	15 人		
⑩ ベビとも体操 (7 回)	4 か月以上の子と親	月	午前 10 時～10 時 45 分	4 月 15 日～6 月 24 日	10 組		参加毎 500 円 ※⑩ズンバ ZUMBA は 3 月 15 日(金)に体験を行います。ペアで 500 円なのでこの機会にぜひご参加ください！
⑪ よちよち親子体操 (7 回)	1・2 歳児と親		午前 11 時～正午		15 組		
⑫ やさしいヨガ (7 回)	一般の方	火	午後 2 時～3 時	4 月 9 日～6 月 25 日	12 人		
⑬ エアロピクス (12 回)			午前 10 時～11 時				
⑭ コリオスパイラル (12 回)			午後 1 時 30 分～2 時 30 分		4 月 10 日～6 月 26 日	20 人	
⑮ ボクシングエアロ (12 回)			午後 7 時 30 分～8 時 30 分				
⑯ ズンバ ZUMBA (11 回)			金		午後 7 時 30 分～8 時 30 分	4 月 12 日～6 月 28 日	

※事前の申込みは不要です。時間前に受付にお越しください。参加は当日先着順です。※休館日、祝日は回数には含まれていません。

福生地域体育館事業【問合せ】福生地域体育館 ☎ 530・8811 ※託児は別途料金がかかります。事前にご予約ください。

事業名	対象	曜日	時間	期間	定員	参加費
① やさしいエアロ(託児付) (17 回)	一般の方	火	午前 10 時～11 時	4 月 9 日～7 月 30 日	40 人	参加毎 150 円 ※各教室、期間の初日のみ無料。
② シニアエクササイズ (16 回)	中・高年者	木	午前 10 時 30 分～正午	4 月 11 日～7 月 25 日		
③ ステップエアロ (16 回)	一般の方		午後 7 時 30 分～9 時			
④ さわやか軽スポーツ (14 回)	中・高年者	金	午後 2 時～3 時 30 分	4 月 12 日～7 月 19 日	25 人	
⑤ サンデーエクササイズ (17 回)	一般の方	日	午前 9 時～10 時	4 月 7 日～7 月 28 日	40 人	
⑥ ジュニアスポーツ (15 回)	小学 4～6 年生	水	午後 3 時 30 分～4 時 30 分	4 月 10 日～7 月 17 日	25 人	参加毎 70 円 ※各教室、期間の初日のみ無料。
⑦ ジュニア体操 (15 回)	小学 1～3 年生				20 人	
⑧ 幼児体操(年中) (15 回)	年中児	土	午後 1 時 15 分～2 時 15 分	4 月 13 日～7 月 20 日	30 人	
⑨ 幼児体操(年長) (15 回)	年長児		午後 2 時 20 分～3 時 20 分			

※事前の申込みは不要です。時間前に受付にお越しください。参加は当日先着順です。※休館日、祝日は回数には含まれていません。



【問合せ】国体推進室 ☎ 551・1750

ゆいーとダンスチーム活躍中!

市内には国体を PR するために結成した園児や小学生が中心のゆいーとダンスチーム「スポーツ祭東京 2013 ゆいーとダンスチーム F U S S A」があります。

市内のイベントでゆいーとダンスを披露したり、コンテストへ出場するなどしています。

今後もイベントなどで国体を PR していく予定ですので、チームの活躍にご期待ください!

ゆいーとダンスは「マル・マル・モリ・モリ」

のダンスを振り付けた濱田 “P e c o” 美和子さんの作詞・作曲・振付けです。誰でも楽しく元気に踊れる簡単なダンスですので、皆さんも覚えて一緒に踊りましょう!



ソフトテニス教室(前期)参加者募集

ソフトテニス(軟式テニス)を楽しみませんか? 若い方からシニアの方までお待ちしております!

【日時】毎月第一土曜日(4月6日、5月4日、6月1日、7月6日、8月3日) 午前10時～午後1時(4月6日は午前11時～午後1時) ※都合の良いときだけの参加も可。

【場所】武蔵野台テニスコート
【対象】高校生以上の初心者・中級者(小・中学生は応相談)

【主催・指導】福生市ソフトテニス連盟

【参加費】参加毎 200 円(ボール代)

【持ち物】テニスシューズ着用・ラケットがあれば持参(貸出用ラケットあり)

【申込み】参加希望日の前日までに当連盟ブログ (<http://fussasofttennis>

.blog2.fc2.com/) の問い合わせ欄からお申し込みください。(浦野 ☎・FAX 552・6868、菊地 ☎ 090・9106・2822)

福生市長杯テニス大会

【日時】4月7日(日)午前9時～午後5時 ※予備日 4月21日(日)

【場所】〈男子〉福東テニスコート
〈女子〉武蔵野台テニスコート

【参加資格】市内在住・在勤・在学の方

【内容】男子ダブルス、女子ダブルス

【参加費】1ペア 1,000 円(当日徴収)

【主催】福生市テニス協会

【申込み】3月22日(金)までにメールで荒井(sarai_6666@yahoo.co.jp)へお申し込みください。往復はがきの場合は〒197-0003 福生市熊川 600-8 荒井誠一(☎ 553・6533)へ。

【問合せ】スポーツ推進課 ☎ 552・5511

