

中央体育館事業

●アロマセルフコンディショニング

アロマの香りに癒されながら、足裏のツボ・反射区の刺激方法、正しい呼吸方法、リンパマッサージを学び、体調改善を図ります。頑張らないエクササイズなので、どなたでもご参加いただけます。

【日時】 毎週木曜日午後1時30分～3時

【場所】 中央体育館多目的室

【対象】 18歳以上の女性

【定員】 毎回先着30人

【指導】 インストラクター

【参加費】 毎回500円

【申込み】 事前申込み不要。初回参加時のみ、中央体育館窓口で簡単な登録あり。

【参加方法】 当日受付に参加費を支払い、会場にお集まりください。

【持ち物】 運動できる服装、ハンドタオル、バスタオル、飲料水

【問合せ】 中央体育館 ☎ 552・5511

●ジュニアバスケットボール教室

【日時】 2月1日～3月22日の毎週金曜日午後6時～8時（全8回）

【場所】 中央体育館主競技場

【対象】 小・中学生

【参加費】 初回に800円集金、参加毎に利用券70円を購入

【指導者】 川島講師とその仲間

※体育館履きを必ずお持ち



ください。

【申込み】 中央体育館 ☎ 552・5511へ。

●サルサコアエクササイズ

ズ・サルサダンスワーク ショップ

ラテン音楽を使用し、床体操やペアストレッチ・ソーシャルダンスまで行います。ダイエットが気になる人や腰痛持ちの人にも最適です。

【日時】 2月7日(木)午後7時～8時30分

【場所】 中央体育館多目的室

【対象】 18歳～中高年の男女（年齢や既病歴に合わせた運動処方も可能）

【定員】 20人※申込み多数の場合抽選。

【指導】 スポーツ推進委員（理学療法士の資格あり）

【参加費】 150円

【持ち物】 運動できる服装、室内靴、タオル、飲料水

【申込み】 1月31日(木)までに電話で中央体育館 ☎ 552・5511へ。

福生市総合型地域スポーツクラブ育成セミナー開催

～総合型地域スポーツクラブとは？～

総合型地域スポーツクラブについての基礎知識と、設立したらどのような効果があるかなど、講師の先生が分かりやすく説明します。

【日時】 1月27日(日)午前10時受付開始、10時30分開講

【場所】 商工会館3階会議室

【講師】 松岡宏高氏（早稲田大学スポーツ科学学術院

准教授）

※お車でお越しの方は、市役所地下駐車場に駐車してください（できるだけ公共交通機関のご利用をお願いします）。

【問合せ】 スポーツ推進課 ☎ 552・5511

タオル等

【申込み】 事前申込み不要。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

熊川地域体育館

①ベビとも体操

【日時】 毎週月曜日午前10時～10時45分（休館日、祝日を除く）

【対象】 首が座った4か月以上のお子さんと親

【定員】 10組

②よちよち親子体操

【日時】 毎週月曜日午前11時～正午（休館日、祝日を除く）

【対象】 1・2歳児と親

【定員】 15組

③コロソスパイル

【日時】 毎週水曜日午後1時30分～2時30分（祝日を除く）

【対象】 一般の方

【定員】 25人

④ボクシングエアロ

【日時】 毎週水曜日午後7時30分～8時30分（祝日を除く）

【対象】 一般の方

【定員】 20人

⑤やさしいヨガ

【日時】 毎週金曜日午後2時～3時

【対象】 一般の方

【定員】 12人

①～⑤共通

【参加費】 参加毎500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】 事前申込み不要。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

タオル等

【申込み】 事前申込み不要。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

熊川地域体育館

◆トレーニング室利用案内

初・中級者を中心に健康増進、体力づくりができるよう常時トレーナーを配置しています。充実したサービスクラム等もあります。ぜひ講習会に参加し、運動を始めてみませんか。

【利用時間】

〈月～金曜日〉午前9時～午後10時50分（※最終入場時間午後10時30分）

〈土・日・祝日〉午前8時～午後9時50分（※最終入場時間午後9時30分）

【休館日】 毎月第四月曜日

※祝日の場合は翌日が休館

【対象】 高校生以上

【料金】 150円（90分）※延長する場合は再度使用券を購入

【利用方法】 利用者講習会を受講し、登録証の発行を受けてください。講習会は事前に予約が必要です。必ず事前に予約をして体育館にお越しください。

※講習会は曜日によって時間帯が異なりますので、福生地域体育館へお問い合わせください。

【問合せ】 福生地域体育館 ☎ 530・8811

★地域体育館共通ホームページ

【http://www.tsb-ma-spq.com/fjssa】

知っておきたいDV防止講座「お互いを尊重したよりよい関係を目指して」(託児保育付き)

ちょっとした言葉や態度でパートナーを傷つけたら、傷つけられたりしていませんか？ DVに関する正しい知識を学びながら、自分も相手も大切にすることを一緒に探しましょう。

※DV（ドメスティックバイオレンス：配偶者等との間で起こる家庭内暴力）

【日時】 2月3日(日)午後1時30分～3時30分

【場所】 さくら会館第2集会室

※託児は市民会館・公民館児童室

【対象】 市内在住・在勤の方

【定員】 先着20人

【講師】 野本美保氏（NPO法人女性ネットSay a Say a理事）

〓託児保育について〓

【対象】 市内在住の1歳以上未就学の幼児（0歳児は定員に満たない場合に限り、参加幼児の年齢等を考慮して受け付けます。）

【定員】 先着6人

【申込み】 1月18日(金)午前9時から2月1日(金)午後5時まで公民館事務所 ☎ 552・2118へ。

松林分館のコンサート

◆日本の楽器「篠笛と邦楽打楽器」を楽しむ！

お祭りのお囃子などなじみのある、篠笛の美しい音色や小鼓、締太鼓のリズムを楽しみましょう。小学生も大歓迎です。

【日時】 2月17日(日)午前10時～正午

【場所】 公民館松林分館大集会室

【対象】 市内在住・在勤の方（未就学児は保護者同伴）

【定員】 先着60人

【演奏】 福原寛菜氏（横笛演奏家）ほか

【曲目】 三井の晩鐘、会津幻想曲、童謡、小品集ほか

【申込み】 1月19日(土)午前9時から公民館松林分館 ☎ 552・3624へ。

福原寛菜氏



福原寛菜氏

市民のひろば 個人情報が含まれるため、広報ふっさPDF版からは除いてあります。【問合せ】 秘書広報課 広報広聴係 ☎ 551・1529

市民のひろば

福生市はソフトボール競技(成年女子)の開催地です

市民会館催し物インフォメーション
◇福生市民会館ミュージックコレクション ダイナマイト・ミキ JAZZを唄う
【日時】 3月23日(土)開場午後1時30分、開演2時
【場所】 市民会館小ホール(つつじホール)
【出演者】 ダイナマイト・ミキほか
【料金】 全席指定1,000円※3歳以上有料、3歳未満不可
【発売日】 1月27日(日)午前9時窓口販売・午後1時電話予約開始
◇みんなで弾こうヴァイオリン ワークショップ&ミニコンサート
【日時】 3月30日(土)〈ワークショップ〉午前11時～正午〈コンサート〉午後1時30分開場、2時開演
【場所】 市民会館小ホール(つつじホール)
【出演】 久保田巧ほか

【料金】 大人1,500円、子ども(中学生以下)500円(好評発売中!)
※ワークショップは小学生対象です。参加希望者は市民会館へお問い合わせください。
◇ロックバンド Do As Infinity LIVE TOUR 2013 -Do As Infinity X-
【日時】 4月6日(土) 開場午後5時、開演6時
【場所】 市民会館大ホール(もくせいホール)
【料金】 全席指定 6,300円※3歳以上有料、3歳未満不可
【発売日】 1月26日(土)
【問合せ】 市民会館 ☎ 552・1711、FAX 530・2511 (チケット取扱い時間: 午前9時～午後5時15分)



費用の記載のない事業は無料です