

ブラインドサッカー関東リーグが開催されます！

第一中学校の生徒のサポートを得て開催されます。日本代表選手が目の前でプレーします。皆さん応援に来てください。

【日時】11月10日(土)(開会式)午前11時30分(予備日)11月17日(土)

◆対戦カード 【第1試合・正午】 buen cambio yokohama対山梨キッカーズ

【第2試合・午後1時30分】順位決定戦

【場所】第一中学校 ※体験イベント(アイマスクを付けてPKなど)あり。

【主催】日本ブラインドサッカー協会

【後援】福生市教育委員会 【問合せ】スポーツ推進課 ☎552・5511

御岳渓谷遊歩道とウォーキングトレイル「イージ」ハイキング

紅葉シーズン、多摩川沿い、里山、渓谷など、景色を楽しみながらウォーキングをします。ハイキング気分も味わえますよ。

【日程】11月11日(日)※雨天中止

【集合】軍畑駅前(午前9時15分受付)

【コース】軍畑駅前↓もえぎの湯(約14km)

※もえぎの湯(奥多摩駅まで徒歩10分)解散となります。足湯のみの利用もできます(有料・自己責任となります)。

【対象】市民の方が一緒の場合、市外の方も参加可。

【ガイド】福生市スポーツ推進委員

【参加費】一人150円(小学生以下50円、雨天の返金なし)

【持ち物】弁当、飲料水、履きなれた運動靴、温度調整できる服装、帽子、リュックサック、タオル、雨具など

【申込み】11月7日(水)午後5時までに、参加費を添えて直接市内3体育館窓口へ。

【問合せ】中央体育館 ☎552・5511

平成24年度シニアスポーツ振興事業 シニアウォーキング大会

【日時】11月25日(日)午前9時15分集合※小雨決行

【場所】多摩川中央公園 △約10kmと6kmの2コースです。

▽出発前にウォーキングの講習会があります。

【参加費】1人1,000円(荒天等の中止による返金はありません。参加費についてはお渡しします。)

【参加費】参加者全員にオリジナルキャップと完歩後に豚汁を用意します。

【対象】おおむね60歳以上(50歳代でも可)で市内在住・在勤の方。健康で歩行に支障のない方。

【持ち物】雨具、タオル、飲み物、弁当(自由)、お椀箸(豚汁用)、歩数計

【主催】NPO法人福生市体育協会

【協力団体】福生市スポーツ推進委員会、福生市健康づくり推進員の会、福生

ウォーキング・タートルズ、福生市老人クラブ連合会

【後援】福生市・福生市教育委員会

【申込み】11月11日(日)までに、中央体育館内福生市体育協会事務局 ☎551・0211へ。

熊川地域体育館

①筋トレ体操

【日時】10月17日～12月19日の毎週水曜日午後1時～2時

【対象】中高年者

【定員】15人

【参加費】参加毎150円

②ビーチボール利用開放 【日時】10月17日～12月19日の毎週水曜日午後7時30分～9時30分

【対象】一般の方

【定員】20人

【参加費】参加毎150円

③幼児体操(年長)

【日時】10月18日～12月20日の毎週木曜日午後3時～4時

【対象】年長児

【定員】20人

【参加費】参加毎70円

④スペシャルエクササイズ 【日時】10月18日～12月20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

【参加費】参加毎150円

【①～⑤共通】

【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

福生地域体育館

①託児付リフレッシュボクササイズ

【日時】10月19日～12月21日の毎週金曜日(11月23日は休み)午前10時30分～11時30分

【定員】40人

②託児付やさしいエアロ 【日時】10月16日～12月18日の毎週火曜日午前10時～11時

【定員】40人

【①②共通】託児は別途料金がかかります。

【託児定員】5人(要予約) 詳しくはお問い合わせください。

③ナイトヨガ 【日時】10月15日～12月17日の毎週月曜日※休館日(第四月曜日)を除く午後7時30分～8時30分

【定員】20人

【①②③共通】

【対象】一般の方

【参加費】参加毎500円

【申込み】当日先着順。時間前に受付にお越しください。

【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.tama-spo.com/fussa)

中央体育館事業

●アロマセルフコンディショニング

【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】参加毎500円

【参加方法】当日参加費を受付に提出後、直接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、飲料水をお持ちください。

【申込み】事前申込みは不要です。初回の方は中央体育館受付窓口で簡単な登録がありますので、10分前にお越しください。

【問合せ】中央体育館 ☎552・5511

市民のひろば

【会員募集】

◆コール・コスモス(女声コーラス)

童謡から本格的な合唱曲まで、ワンランク上を目指しているグループです。

【活動日時】毎月3回火曜日午前10時～正午

【場所】公民館松林分館

【会費】月3,500円

【問合せ】コール・コスモス・竹島 ☎551・2573

◆ザ・ベーシック(社交ダンス初心者募集)

社交ダンス初心者募集。第一歩から正しく学びます。元気が出て健康になります。

【活動日時】毎週火曜日午後2時～4時

【場所】田園会館

【対象】60歳以上の男女

【会費】月2,500円、入会金1,000円

【申込み】ザ・ベーシック・長島 ☎552・2624、☎090・6028・7888 または上記日時に直接会場へ。

【催し物】

◆ボーイスカウト一日体験

ゲーム(宝探し、手裏剣など)にチャレンジしよう!

【日時】11月11日(日)午前9時30分～正午

【場所】多摩川中央公園

【対象】年長児～小学2年生(男女)

※保護者同伴

【定員】先着30人(保護者含む)

【主催】ボーイスカウト福生第1団・第2団

【申込み】10月17日(水)からボーイスカウト福生第2団・向井 ☎090・4078・2788へ。

年賀状およびカレンダー講習会開催

お気に入りの写真などを取り込んで年賀状、カレンダーをパソコンで作ります。シルバー人材センターの講師陣が親切丁寧に指導します。

【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日間のコースを両日参加できる方

★年賀状講座(World 2007使用)

【費用】1,500円(材料費)

★カレンダー講座(Excel 2007使用)

【費用】2,000円(材料費)

【申込み(共通)】往復はがきで往信用裏面に住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、希望の講習番号(下表から選択・第二希望まで)、返信用宛先にご自分の郵便番号、住所、氏名を明記し、11月7日(水)必着で〒197-0024 福生市牛浜163(さくら会館内) 福生市シルバー人材センターへ。※定員を超えた場合は1人1講習、抽選となります。結果は11月10日(土)までに通知します。受講料は無料です(材料費は必要)。

【問合せ】シルバー人材センター ☎553・3261

Table with 5 columns: 講習番号, 日程, 時間, 定員. Rows include N-1, N-2, N-3, N-4, K-1, K-2.

費用の記載のない事業は無料です