シルバー人材センター 市民パソコン無料相談

市民の皆さんに、初心者向けパソコン無料相談を開催しています。

パソコンを始めたい方、関心のある方、操作がわからずに困っている方、人材センターの講師陣が懇切丁寧に相談をお受けします。お気軽にご来店ください。

日時 10月～12月の間の毎週土曜日午後1時～3時（11月3日と12月29日は休み）
場所 ふれあいショップ「いこい」（シルバー人材センターの店）※銀座通り
相談内容 初心者向け、ワード、エクセル等
問合せ シルバー人材センター事務局☎553・3261

社会福祉協議会

ひとりで悩まず、まず相談を

▼「心の相談」

対人関係・思春期・高齢期・子育てなどの心の問題や病気について、精神科医が相談に応じます。

日時 10月26日㈮午後1時～2時30分
場所 福祉センター相談室
対象 心の問題や病気を持つ市民とその家族など※初めての相談の方に限ります。
定員 先着2人（予約制）
※相談内容は秘密厳守、相談料は無料
申込み 10月9日㈫から（日曜・祝日を除く午前8時30分～午後5時15分の間に）社会福祉協議会・成年後見センター福生☎552・5027へ。

第35回高齢者スポーツ大会

体育館で行なう高齢者向けの運動会です。

日時 10月25日㈭午前10時～午後3時
場所 中央体育館
対象 市内在住の60歳以上の方
主催 社会福祉協議会
申込み 老人クラブ加入者の方は各会長へ。未加入者は10月16日㈫まで（日曜・祝日を除く午前8時30分～午後5時15分の間）に社会福祉協議会☎552・2121へ。

「ひとり親家庭日帰り旅行」参加者募集

夢いっぱいのディズニーシーで、楽しい1日を親子で過ごしませんか！

日時 11月17日㈯午前7時～（バス乗車場所数か所有り）
行き先 東京ディズニーシー
対象 市内在住のひとり親家庭の方（高校生以下の子供と親）
定員 先着40人
参加費
【大人】一人4，000円
【中高生】一人3，000円
【小学生以下】一人2，000円※11月17日時点で3歳以下の幼児は無料
申込み 社会福祉協議会（福祉センター）にある申込用紙に必要事項を記入し、参加費を添えて10月2日㈫～12日㈮まで（日曜・祝日を除く午前8時30分～午後5時15分の間）にお申し込みください。
問合せ 社会福祉協議会☎552・2121

スポーツ

体育の日、中央体育館無料開放について

10月8日㈷、中央体育館卓球場、柔道場、剣道場トレーニングルーム（※高校生以上、初回講習受講済者のみ使用可能）は、午前9時～午後10時までの間、市内在住・在勤・在学の皆さんは無料で使用できます。

どうぞご家族やお仲間でご利用ください。（室内履きを必ずお持ちください。）

※雨天時は、市民総合体育大会開会式を行なうため、午後5時から無料開放となります。また小中学生のみでの利用は午後6時までです。

問合せ 中央体育館☎552・5511

金曜ヨガ4（全10回）

無理なく気持ちよく体を伸ばすポーズを行ない、効果的に代謝を促しましょう！

日時 11月2日～平成25年1月11日の間の毎週金曜日正午～午後1時（1月4日は休み）
場所 中央体育館多目的室
対象 18歳以上
定員 40人
指導 インストラクター
参加費 初回2，000円と参加毎に利用券150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 運動できる服装で、タオル、飲料水をお持ちください。
注意事項 お子さん連れの参加はほかの参加者に迷惑がかかりますのでご遠慮ください。またマタニティヨガには対応していません。
申込み 電子申請または往復はがきで教室名・氏名・生年月日・住所・電話番号を記入し、10月18日㈭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。往復はがきは返信用宛名を記入してください。
問合せ 中央体育館☎552・5511

秋のウォーキング大会

日程 10月20日㈯※雨天中止
【コース】JR八高線小宮駅→谷地川緑地→道の駅八王子滝山→都立小宮公園→八王子駅（約11㎞）
集合場所 拝島駅八高線上りホーム最後尾（福生寄り）
※詳しいコース・集合場所は申込書をご覧ください。
参加費 150円（保険代※雨天中止でも返金しません。）交通費は自己負担です。
持ち物 弁当、水筒、雨具、帽子など
申込み 10月18日㈭までに参加費を添えて直接、市内体育館へ。小学生の参加は保護者の同伴が必要です。
※問合せは中央体育館☎552・5511へ。

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

国体NaVi（ナビ）

問合せ 国体推進室☎551・1750

国体開催まであと1年！

平成25年9月29日㈰～10月1日㈫に開催される第68回国民体育大会ソフトボール競技会まで、あと1年となりました。

先月、国体リハーサル大会が福生野球場で開催され、多くの市民ボランティアのご協力のもと、無事に終えることができました。ボランティアを始め、大会運営に従事いただいた皆さん、ありがとうございました。

来年開催の国体本大会に向けて、皆さんの更なるご協力をよろしくお願いします！

～今年は岐阜県で国体が開催されています！～

現在、岐阜県において、ぎふ清流国体（第67回国民体育大会）が9月29日㈯～10月9日㈫の日程で開催されています。

ぎふ清流国体のソフトボール競技に出場する関東ブロックのチームは、先日、福生市、三鷹市、あきる野市、瑞穂町で開催された、第67回国民体育大会関東ブロック大会ソフトボール競技大会で決定し、東京都からは、成年男子と少年女子が出場しています。

第67回国民体育大会関東ブロック大会ソフトボール競技大会の結果については、東京都ソフトボール協会のホームページをご覧ください。

【東京都ソフトボール協会ホームページ】
http://softball-tokyo.net/

東京都代表が勝ち進めるよう、皆さんで応援しましょう！

●●地域体育館スポーツ教室●●

申込みはすべての教室に不要です。時間前に受付までお越しください。

	事業名	対象	曜日	時間	期間	回数	定員	料金
福生地域体育館☎530・8811	ジュニア体操	小学1～3年生	水	午後3時30分～4時30分	10月3日～12月19日	12	20	参加毎70円
	ジュニアスポーツ	小学4～6年生						
	さわやか軽スポーツ	中・高年者	金	午後2時～3時30分	10月5日～12月21日※11月23日は休み	11	40	参加毎150円
	幼児体操（年中）	年中児	土	午後1時～2時	10月6日～12月22日	12	25	参加毎70円
	幼児体操（年長）	年長児		午後2時～3時				
熊川地域体育館☎552・1980	中・高年者軽スポーツ	中・高年者	火	午後2時～3時30分	10月2日～12月18日※10月9日は休み	11	40	参加毎150円
	すくすく親子体操	2・3歳児と親	水	午前10時～11時	10月3日～12月19日	12	20組	参加毎大人150円／子ども70円
	小学生体操	小学1～3年生		午後3時30分～4時30分			20	参加毎70円
	ほのぼのエクササイズ	65歳以上	木	午後1時～2時	10月4日～12月20日		25	参加毎150円
	幼児体操（年中）	年中児	土	午前10時～11時	10月6日～12月22日		20	参加毎70円

地域体育館共通ホームページ［http://www.tama-spo.com/fussa/index.html］