

**福生健康マラソン (第43回)**  
**福生ロードレース、第27回**  
**福生健康女子マラソン**

日程 11月4日(日) ※雨天決行  
 場所 市営競技場  
 申込締切り 10月5日(金)

**競技種目**

- ▼小学4年生以上(男・女) 【3km】
  - ▼中学生(男・女) 【5km】
  - ▼壮年40歳代(男・女)、50歳代(男)、50歳以上(女)、60歳以上(男) 【5km】
  - ▼一般男子(高校生以上) 【10km】
  - ▼女子健康マラソン(高校生以上) 【10km】
- ※詳しくは、中央体育館熊川地域体育館、福生地域体育館、市営競技場の窓口にある福生健康マラソン要項(申込書)をご覧ください。
- 問合せ 福生市陸上競技協会事務局・田中 ☎551-0090

**初心者テニス教室**

日時 10月6日・13日・20日・27日(予備日11月3日)の土曜日 午前9時～11時(全4回)  
 場所 武蔵野台または福東テニスコート(日にちによって場所が変わります。)



対象 市内在住・在勤・在学の方  
 高校生以上の方  
 定員 40人  
 参加費 1,500円(初回に集金)  
 指導 テニス協会  
 申込み 「初心者テニス教室参加希望」と明記し、住所・

**中央体育館**

氏名を記載のうえ、メールで (sairai\_6666@yahoo.co.jp) 荒井へ。  
 問合せ スポーツ推進課 ☎552-5511

①若草健康体操教室(全13回)  
 筋力トレーニングやレクリエーションで楽しく身体を動かしましょう。

日時 10月4日～12月27日の毎週木曜日 午前9時30分～10時50分  
 対象 高齢者の方  
 定員 20人  
 指導 体育協会指導員

参加費 初回1,300円と  
 参加毎に150円の利用券  
 ②ボクササイズ(全6回)  
 日時 10月12日・26日、11月9日・23日、12月14日・28日  
 対象 18歳以上の方  
 定員 30人

指導 インストラクター  
 参加費 初回1,200円と  
 参加毎に150円の利用券  
 ③ラテンエアロビクス(全7回)  
 日時 10月5日・19日、11月2日・16日・30日、12月7日・21日  
 対象 18歳以上の方  
 定員 30人

指導 インストラクター  
 参加費 初回1,400円と  
 参加毎に150円の利用券  
 ④バランスボールエクササイズ(全13回)  
 日時 10月5日～12月28日の毎週金曜日 午前10時～11時

対象 18歳以上の方  
 定員 20人  
 指導 体育協会指導員  
 参加費 初回1,300円と  
 参加毎に150円の利用券  
 ⑤金曜シニアエアロ(全12回)  
 リズムに合わせて身体を動かします。  
 日時 10月5日～12月28日の毎週金曜日(10月26日を除く) 午後2時～3時30分  
 対象 60歳以上の方  
 定員 20人  
 指導 体育協会指導員  
 参加費 初回1,200円と  
 参加毎に150円の利用券  
 ⑥健康体づくり30代・40代(全8回)  
 ウォーキングやエアロビクス、筋力トレーニングなど、毎回さまざまな運動に挑戦します。自分の体力に合わせて継続できる運動を見つけてみましょう。  
 日時 10月5日～11月30日の毎週金曜日(10月26日を除く) 午後7時30分～9時  
 対象 30代・40代の方  
 定員 20人  
 指導 体育協会指導員  
 参加費 無料  
 ⑦美ボディコントロール(全11回)  
 筋力トレーニングで全身を引き締め美しい身体を作ります。  
 日時 10月6日～12月22日の毎週土曜日(10月27日を除く) 午後7時30分～8時30分  
 対象 18歳以上の方  
 定員 20人

対象 18歳以上の方  
 定員 20人  
 指導 体育協会指導員  
 参加費 初回1,300円と  
 参加毎に150円の利用券  
 ⑧共通  
 持ち物 室内用運動靴・運動できる服装・水分補給できるもの・汗拭きタオル  
 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・電話番号を記入のうえ、9月27日(木)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(⑥健康体づくり30代・40代以外は直接窓口でも申込みができます)。※往復はがきの場合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

**熊川地域体育館**

**①ベビとも体操**

日時 10月1日～12月17日の毎週月曜日(休館日、祝日を除く) 午前10時～10時45分  
 対象 首がすわった4か月以上の乳児と親  
 定員 10組

**②よちよち親子体操**

日時 10月1日～12月17日の毎週月曜日(休館日、祝日を除く) 午前11時～正午  
 対象 1・2歳児と親  
 定員 15組

**③コリオスパイラル**

日時 10月3日～12月26日の毎週水曜日 午後1時30分～2時30分  
 対象 一般の方  
 定員 25人

転換リフレッシュ!～27日(木)午前10時～11時30分 対象 子育て中のお母さん  
 定員 先着10人 申込み 18日(火)午前10時から児童館で受け付け ※保育もあります。

◆わくわくひろば 10月2日(火)午前10時30分～11時30分 対象 2歳以上の幼児と保護者 ※当日直接来てください。  
 熊川児童館 ☎539-1515

◆こぐまひろば「こぐまちゃんのおうたであそぼう・8、9月生まれのお誕生日会」  
 18日(火)午前10時30分～正午 対象 0、1歳児と保護者 持ち物 着替え、水筒、タオル  
 ◆くまさんひろば「体をうごかさう」  
 25日(火)午前10時30分～11時30分 対象 1歳6か月以上の幼児と保護者 持ち物 着替え、水筒、タオル

**3館合同事業**

◆幼児の楽しい運動会 10月16日(火)午前10時30分～正午 場所 福生地域体育館  
 対象 市内在住の乳幼児と保護者 定員 先着150組(各館50組)  
 申込み 10月1日(月)午前9時から各児童館へ。 ※詳しくは申込み時にプログラムを配布します。



**児童館で遊ぼう 9月その2**

田園児童館 ☎552-3133

◆よちよちすくすくひろば「みんなでおいわいしよう」  
 25日(火)午前10時30分～正午 対象 0、1歳児と保護者 ※8、9月生まれのお誕生会をします。

◆親子であそぼう「遊具であそぼう」  
 10月2日(火)午前10時30分～11時30分 対象 1歳6か月以上の幼児と保護者 持ち物 うわばき ※保健師来館  
 武蔵野台児童館 ☎553-8822

◆遊具開放デー 20日(木)、10月4日(木)午前10時30分～正午 対象 1歳6か月以上の幼児と保護者 ※大型遊具で自由に遊べます。体操、おはなしもあります。時間内で自由に遊びに来てください。

◆のびのびひろば 25日(火)午前10時30分～正午 対象 0、1歳児と保護者 ※お母さん同士の交流の場です。体操や手遊びもあります。時間内で自由に遊びに来てください。

◆子育て応援事業 ハッピーデイ「リフレッシュ! ママスポ」～体を動かし、気分

**福生地域体育館**

①こどもヒップホップ(全12回)  
 日時 10月2日～12月18日の毎週火曜日 午後4時20分～5時20分  
 対象 小学1～4年生  
 定員 20人  
 参加費 2,800円 + 参加毎に70円

**②こどもヒップホップII(全12回)**

日時 10月2日～12月18日の毎週火曜日 午後5時30分～6時30分

参加費 参加毎に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 事前の申込みは不要です。直接体育館にお越し

初めてでも大丈夫。音楽に合わせて皆で楽しく踊りましょう! 目指せ、プロダンサー!!  
 申込み 9月25日(火)までに電話、ホームページまたは直接窓口でお申し込みください(応募多数の場合は抽選となります)。  
 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-sports.com/fussa>