

中央体育館事業一覧

事業名	対象	曜日	時間	期間	内容	参加費	備考	申込み
①ナイトヨガ(全12回)	18歳以上	水	午後8時～9時	7月4日～9月26日(8月8日は休み)	ヨガ	初回に1,200円 集金、参加ごとに利用券150円	定員25人 指導体育協会指導員	・電子申請 ・往復はがき
②バランスボールエクササイズ(全12回)		金	午前10時～11時	7月6日～9月28日(8月10日は休み)	リズム運動・筋力トレーニング・ストレッチ		定員20人 指導体育協会指導員	・中央体育館受付窓口 ・電子申請 ・往復はがき
③金曜シニアエアロ(全12回)	50歳以上	午後2時～3時30分	高齢者向けエアロビクスと筋力トレーニング		定員25人 指導体育協会指導員			
④金曜ナイトエアロ(全12回)	18歳以上(保護者同伴であれば中学生可)	午後7時～8時30分	エアロビクス・筋力トレーニング・ストレッチ	定員25人 指導体育協会指導員				
⑤ラテンエアロ(全7回)	18歳以上	金	午前10時～11時	7月6日・20日、8月3日・17日・31日、9月7日・21日	中・上級者向けエアロビクス	初回に1,400円 集金、参加ごとに利用券150円	定員30人 指導インストラクター	・電子申請 ・往復はがき
⑥ボクササイズ(全6回)				7月13日・27日、8月10日・24日、9月14日・28日	初回に1,200円 集金、参加ごとに利用券150円	定員20人 指導体育協会指導員		
⑦美ボディコントロール(全12回)	18歳以上	土	午後7時30分～8時30分	7月7日～9月29日(8月11日は休み)	筋力トレーニング・ストレッチ	初回に1,200円 集金、参加ごとに利用券150円	定員20人 指導体育協会指導員	

備考)すべての教室に申込みが必要です。詳細は中央体育館へお問い合わせください。※応募多数の場合は責任抽選
 持ち物)運動できる服装で室内用運動靴(①は不要)・タオル・水分補給できる物
 申込み)上記それぞれの方法で、教室名・氏名・生年月日・住所・電話番号とともに、6月14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。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

「ソフトテニス教室」参加者募集

1回だけの教室ですが、引き続き福生市ソフトテニス連盟の練習会へも参加可能です!
日時 6月16日(土)午後1時～5時
 ※雨天の場合は6月23日(土)
場所 武蔵野台テニスコート
対象 高校生～中高年の男女
指導 長奈津子氏(ヨネックス)ほか
参加費 200円(保険代等)
持ち物 テニスシューズ(必須)、ラケット(持っている方)
主催 福生市ソフトテニス連盟
申込み 6月9日(土)までに、当連盟ブログ(<http://fussasofttennis.blog.fc2.com/>)内の問合せ欄または連盟・浦野 ☎・FAX 552・6868へ。
問合せ 連盟・菊地 ☎090・9106・2822

◆中央体育館事業◆

①ノルディックウォーキング(全8回)

二本のストックを両手に持ち、左右交互に地面を押しながら歩きます。普通のウォーキングよりも40～50%増しのエクササイズ効果が期待できます。
日時 6月10日～7月29日までの毎週日曜日午前9時～10時30分
集合 中央体育館多目的室
場所 市内
定員 10人(責任抽選)
参加費 初回800円、参加ごとに150円の利用券を購入
持ち物 室内用運動靴、履き慣れた外靴、タオル、飲料水、飲料水が入るウェストバック※帽子やサングラスがあると便利です。
申込み 6月7日(木)までに電話で申込み
②ナイトストレッチ(全10回)
 ピラティスボールやストレッチポールを使って身体をほぐし、こり

や身体の歪みを整えます。仕事終わりや夜の空いた時間に参加してみませんか?
日時 7月3日～9月25日までの火曜日午後7時30分～8時30分(7月17日、8月14日、9月18日は休み)
場所 中央体育館多目的室
定員 25人(責任抽選)
参加費 初回1,000円、参加ごとに150円の利用券を購入
持ち物 運動できる服装、タオル、飲料水
申込み 電子申請または往復はがき、中央体育館受付窓口で教室名・氏名・生年月日・住所・電話番号を記入し、6月14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。往復はがきには返信用宛名を記入してください。
①②共通
対象 18歳以上
指導 体育協会指導員
問合せ 中央体育館 ☎552・5511



◆福生地域体育館事業◆

①こどもヒップホップI(全12回)

時間 午後4時20分～5時20分
対象 小学1～4年生
②こどもヒップホップII(全12回)
時間 午後5時30分～6時30分
対象 小学3～6年生
①②共通 皆で楽しく踊りましょう!
日程 7月3日～9月18日(毎週火曜日)
定員 20人(応募多数の場合は抽選)
参加費 初回2,800円、参加ごとに70円
③ナイトピラティス(全12回)
 初心者にも分かりやすく指導!
日時 7月3日～9月18日までの毎週火曜日午後7時～8時
対象 一般の方
定員 30人(応募多数の場合は抽選)
参加費 6,000円(初回に集金)
①②③共通
申込み 6月20日(木)までに電話、ホームページ、直接窓口で申込み
問合せ 福生地域体育館 ☎530・8811

◆熊川地域体育館事業◆

①コリオスパイラル
日時 毎週水曜日(祝日は除く)午後1時30分～2時30分
定員 25人
②ボクササイズ
日時 毎週水曜日(祝日は除く)午後7時30分～8時30分
定員 25人
③やさしいヨガ
日時 毎週金曜日(祝日、第五金曜日は除く)午後2時～3時
定員 12人
①②③共通
対象 一般の方
持ち物 室内履き、飲料水、タオル等
参加費 参加ごとに500円
申込み 事前の申込みは必要ありません。当日直接お越しください。
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>



国体NaVi ナビ 国体推進室 ☎551・1750 ソフトボール競技を開催!

平成25年に開催される国民体育大会(国体)で、福生市は、北京オリンピックで金メダルを獲得した「女子ソフトボール(成年女子)」を行ないます。
【競技期間】 平成25年9月29日(日)～10月1日(火)
【競技会場】 福生野球場・市営競技場
◆ソフトボールについて
 ソフトボールは、基本形は野球と同じですが、グラウンドサイズ、使用球、ルール等が若干違います。野球より大きなボールと細いバットを使用し、投手は下手投げで投げ、1試合は7回です。



◆国体におけるソフトボール競技
 ソフトボール競技では、全国を9ブロックに分け、各ブロックの予選会を勝ち上がった代表13チームが国体に出場し、試合はトーナメント方式で行なわれます。日本トップレベルの選手たちが繰り広げるスピード感と迫力のあるゲーム展開から目が離せません。

国体PRボランティアに登録して「ゆりーとダンス」を踊ろう!

平成25年の国体開催までの期間、各種イベントで「ゆりーとダンス」によるPR活動に参加していただくボランティアを募集します。
応募条件 市内に在住・在勤・在学の個人または団体(18歳未満の方は保護者の同意が必要)
募集期間 第1期生・6月4日(月)～7月20日(金)
申込み 市役所等に設置してある応募用紙に必要事項を記入し、事務局に提出。(郵送、持参、ファックス可)※詳細はホームページ(<http://www.city.fussa.tokyo.jp/kokutai/index.html>)または事務局へ。
問合せ 〒197-0022福生市本町18番地「スポーツ祭東京2013第68回国民体育大会福生市実行委員会」事務局(商工会館2階総務部国体推進室内) ☎551・1750、FAX 539・0120

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 6月22日(金)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 6月4日(月)から(日曜を除く)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。