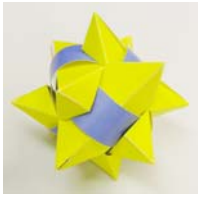


郷土資料室からのお知らせ

☆わくわく土曜日(小学生対象)伝統玩具「星コロ」を作ろう



昔から伝わる沖繩の玩具です。指ではさんで息をふきかけると、くるくる回ります。

日時 5月26日(土)午前10時～午後3時(正午～午後1時は除く) ※直接、郷土資料室においてください。

問合せ 郷土資料室 ☎530・1120

※月曜日休館(月曜日が祝日の場合、火曜日休館)

わが町から育てよう国体選手!平成24年度ジュニア育成地域推進事業

▼知って良かった『救急救命』について実技講演会

スポーツをしている時、またしていない時でも、何時どこで、どんな時にけがをするか分かりませんが、知っておいて良かったと思う事があります。

それは安全の確保です。スポーツ指導者として、必要な救急救命知識を身に付け、実技習得することが重要となります。「体験」しながら学べる講演会です。

指導者はもとより学ぼうと思っっている方々も奮ってご参加ください。

日時 6月9日(土)午後1時30分

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

分(開場)、午後2時～4時(講演)

場所 商工会館3階ホール 対象 スポーツ指導者・保護者・選手・市民

演目 救命の連鎖(チェーン・オブ・サバイバル)の重要性 講師 坂本正秋氏(国士館大学体育学部スポーツ医科学科勤務) 参加費 無料

主催 NPO法人福生市体育協会、東京都、公益財団法人東京都体育協会

後援 福生市、福生市教育委員会

問合せ NPO法人福生市体育協会 ☎551・0211

国体PRサポーター募集!

▼店舗、事務所等に国体PRグッズを飾ってください!

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では福生市の国体開催競技の広報・PRのお手伝いをしていただく国体PRサポーターを募集しています。

●国体PRサポーターとは 福生市の国体開催競技の広報・PRを通じ、国体を盛り上げるお手伝いをさせていただきます。

そのほか、機会あるごとに国体や国体PRサポーター制度の紹介に協力して



いただきます。

●国体PRグッズを配布します 国体PRサポーターには

①ミニのぼり ②ステッカー ③ポスターを配布します。 募集期間 国体終了時まで

申込み 申込書(市役所等にある募集チラシ裏)に必要な事項を記入し、事務局に提出してください。(郵送、ファックス可)

※詳細は国体ホームページ (http://www.city.fussa.tokyo.jp/kokutai/index.html)をご覧ください。

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

スポーツ

福生地域体育館事業

●ナイトヨガ

週の始まりの夜にヨガで体を整え、一週間を乗り切りましょう。 ※福生地域体育館は月曜日にも開館しています。休館日は第四月曜日です。 日時 5月21日～6月18日の毎週月曜日(全4回)、午後7時～8時 ※5月28日を除く

対象 一般の方 定員 先着20人

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、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

熊川地域体育館事業

①ビーチボール利用開放

その日に集まった人たちとビーチボールを楽しみましょう。 日時 毎週水曜日午後7時30分～9時30分(祝日は休み)

②インディアカ利用開放

その日に集まった人たちとインディアカを楽しみましょう。 日時 毎週土曜日午前10時30分～午後0時30分

③スペシャルエクササイズ

簡単なエアロビクス、筋力トレーニング、バランスボールやストレッチポールも使って楽しく動きまわろう。 日時 毎週木曜日午後7時30分～午後9時(7月19日まで実施)

対象 一般の方 定員 先着20人 持ち物 室内履き、水分補給用飲料、タオル等 参加費 参加ごとに150円 申込み 事前の申込みは必要ありません。当日、時間前に受付にお越しください。

中央体育館事業

①モーニングエアロ(全10回)

初・中級者向けのエアロビクスを中心に筋力トレーニング・ストレッチを行います。汗をかいて身体をリフレッシュしませんか? 日時 7月3日～9月25日の毎週火曜日午前10時～11時30分(7月17日、8月14日・9月18日は休み)

場所 中央体育館柔・剣道場 対象 18歳以上 定員 25人(責任抽選) 指導 体育協会指導員 参加費 初回1,000円 集金。参加ごとに150円の利用券を購入してください。

②トレーニング教室(女性限定)(全12回)

トレーニングマシンを使って身体をシェイプアップしませんか?ご自分に合ったメニューで行なうので無理なく参加できます!一人じゃ不安だという方にもお勧めです。 日時 7月5日～9月27日の毎週木曜日午後2時～3時30分(8月9日は休み)

場所 中央体育館柔・剣道場、トレーニング室 対象 18歳以上の女性 定員 15人(責任抽選) 指導 体育協会指導員 参加費 初回1,200円 集金。参加ごとに150円の利用券を購入してください。

①②共通

持ち物 運動できる服装、室内用運動靴、タオル、飲料水 申込み 電子申請または往復

ページ (http://www.tama-sports.com/fussa)

中央体育館事業一覧表

Table with 8 columns: 事業名, 対象, 曜日, 時間, 期間, 内容, 参加費, 備考, 申込み. It lists various sports activities like aerobics, yoga, and stretching with their respective schedules and fees.

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。※応募多数の場合責任抽選 持ち物 運動できる服装で室内用運動靴(②・⑤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、5月29日(火)までに福生市北田園2-9-1中央体育館スポーツ推進課へ。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

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5月29日(火)までに〒197-0000 福生市北田園2-9-1 511 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