



中央体育館事業

申込み締切 2月29日(水)

持ち物参加費、室内用運動靴(6は不要)、水分補給できるもの、タオル、運動できる服装
※すべての教室に申込みが必要です。(申込み多数の場合、責任抽選) 詳細は市ホームページをご覧ください、中央体育館へお問い合わせください。
問合せ中央体育館 ☎552・5511

事業名	対象	曜日	時間	期間	内容	参加費	備考	申込み
1 モーニングエアロ	18歳以上	火	午前10時～11時30分	4月3日～6月26日(5月1日は休み)	初・中級エアロビクスと筋力トレーニング	初回3,000円(使用料含)	定員25人 指導体育協会 トレーナー	電子申請・往復はがき・中央体育館窓口
2 火曜シニアエアロ	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			
3 火曜ナイトエアロ	保護者同伴であれば中学生以上から可		午後7時～8時30分		初・中級エアロビクスと筋力トレーニング			
4 ショートエアロ	18歳以上	水	午前10時～11時	4月4日～5月23日	初・中級エアロビクス	初回2,000円(使用料含)	定員10人 指導体育協会 トレーナー	
5 託児付きエアロ	24年4月1日現在で1歳6か月以上3歳以下の未就学園児を持つ親		午前10時～11時		初・中級エアロビクス			
6 ヒーリングストレッチ	18歳以上	木	午後2時～3時30分	4月4日～6月27日	ストレッチ	初回3,250円(使用料含)	定員20人 指導体育協会 トレーナー	
7 若草健康体操教室	65歳以上		午前9時30分～10時50分		4月5日～6月28日			

中央体育館「火曜ヨガ1」
(全10回)
効果的に代謝を促すエクササイズ!
日時 4月3日～6月12日(5月1日は休み)の間の毎週火曜日、正午～午後1時
場所 中央体育館多目的室
対象 18歳以上の方
定員 40人
指導インストラクター 効果的に代謝を促すエクササイズ!
参加費 3,500円(初日に集金)
参加方法 当日参加費を受付
持ち物 運動できる服装、タオル、飲料水
注意事項 お子さん連れの参加は他の参加者に迷惑がかかりますので遠慮ください。またマタニティヨガには対応していません。

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、タオル、飲料水
注意事項 お子さん連れの参加は他の参加者に迷惑がかかりますので遠慮ください。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2月29日(水)までに〒197-0005 福生市北田園2-1-1 中央体育館内スポーツ振興課へ。往復はがきの場合は、返信用宛名の記入をしてください。申込み多数の場合、責任抽選です。
問合せ 中央体育館 ☎552・5511

熊川地域体育館事業
① 幼児体操タイム
日時 3月1日～29日までの毎週木曜日(全5回)、午後3時～4時
対象 年長児、新年長児
定員 15人
参加費 参加毎に施設使用料70円
申込み 事前の申込みは不要です。時間前に受付にお越しください。4月から年長児になるお子さんも参加できますので、お気軽にお問い合わせください。
② キッズヒップホップ
日時 3月1日～29日までの毎週木曜日(全5回)、午後4時30分～5時30分
対象 小学1～6年生
定員 先着20人
参加費 1,200円(初日に集金)、参加毎に施設使用料70円
申込み 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。
問合せ 熊川地域体育館 ☎552・1980(地域体育館共通)

公民館
ホームページ) <http://www.tama-spo.com/fussa/>
成人一般対象講座
東日本大震災から約1年が過ぎました。それからさまざまな問題が起きています。今回は、関心の高い放射線等を正しく理解しよう学習します(託児有)。
第1回「放射線の基礎知識」
放射線、放射能、ベクレル、シーベルト等の今までは耳慣れない言葉を最近よく聞きます。これからの生活にも役立つ必要な知識を学びます。
日時 3月17日(土)午後2時～3時30分
講師 本林透氏(理化学研究所チームリーダー)
第2回「食品の放射能汚染を考える」
食品の安全性に関心が高まるなか、食と健康について学習します。
日時 3月24日(土)午後2時～3時30分
講師 田島眞氏(実践女子大学教授)
第1・2回共通
場所 公民館松林分館大集会室
対象 市内在住・在勤の方
定員 先着30人
【託児について】
対象 1歳から未就学児
託児 申込み締切り 3月10日(土)
申込み 2月18日(土)午前9時から公民館松林分館 ☎552・3624へ。

公民館講師派遣援助事業
第7回「あらためて考えるコミュニケーションってなんだろう」
普段の生活の中で、人と人がとるコミュニケーションについて、講師の方を迎え、皆さんと一緒に考え合ってみませんか。
※公民館講師派遣援助事業は公民館を利用し、自主的に学習活動をしているサークルが講演会や学習会などを企画・運営し、講師を招く際に講師謝礼の一部を公民館が援助して行なう事業です。一般公開していません。
日時 2月28日(火)午前10時～正午
場所 公民館松林分館小集会室
定員 先着25人※直接会場へ。
講師 辻智子氏(早稲田大学講師)
主催 サークルシュガー
問合せ サークルシュガー・高崎 ☎552・0539

防災講座「私の、家族の命をまもるために」
首都直下地震の発生確率が4年以内に70%という試算が東大地震研究所から発表されました。地震の発生確率が高まっている今、過去の震災を教訓に自分や家族の命をどう守っていくのか。生き延びるために必要なことは何か、皆さんで学び合ってください。日時・内容等は下表のとおりです。
対象 市内在住の方(立川防

災館は親子参加も可)
定員 各回とも先着30人
申込み 2月19日(日)午前9時から公民館白梅分館 ☎553・3454へ。

立川断層帯に起因する地震とその被害
被災者支援活動の体験から私たちが普段の備えを考える
非常食と防災体験

地震発生メカニズム、立川断層帯とは?想定される地震の規模と被害、震災から身を守るために私たちにできることは(※白梅利用者研修会と同時開催)
いざ災害にあったときにどんなことが必要なのか、実際に阪神淡路大震災、中越地震、東日本大震災で被災者支援活動をした角田氏にお話を伺います。そして、私や私の家族が三日間生き延びるために何が必要か、私たちが日ごろからどのような点に心がけるべきかを学びあいます。
市の備蓄非常食アルファ米を食べます。(※おらずに缶詰等を各自ご用意ください。)立川防災館で災害を体験し、いざという時に私たちができることを考えあいます。(※立川防災館へは市のバスで行きます)

回	日時	場所	テーマ	内容	講師等
1	3月4日(日)午前10時～正午	白梅分館	立川断層帯に起因する地震とその被害	地震発生メカニズム、立川断層帯とは?想定される地震の規模と被害、震災から身を守るために私たちにできることは(※白梅利用者研修会と同時開催)	角田清美氏(青梅市文化財保護指導員)
2	3月18日(日)午前10時～正午		被災者支援活動の体験から私たちが普段の備えを考える	いざ災害にあったときにどんなことが必要なのか、実際に阪神淡路大震災、中越地震、東日本大震災で被災者支援活動をした角田氏にお話を伺います。そして、私や私の家族が三日間生き延びるために何が必要か、私たちが日ごろからどのような点に心がけるべきかを学びあいます。	角田四郎氏(個人ボランティア活動家集団「ブルーシート」代表)
3	3月24日(土)正午～午後4時	白梅分館立川防災館	非常食と防災体験	市の備蓄非常食アルファ米を食べます。(※おらずに缶詰等を各自ご用意ください。)立川防災館で災害を体験し、いざという時に私たちができることを考えあいます。(※立川防災館へは市のバスで行きます)	