市役所の代表電話番号は

中央体育館事業

①セルフリンパマッサージ6

アロマオイルを使って、リンパの流れを改善します。冷え、むくみ、免疫力の低下など、体の不調を取り除きましょう！

日時 3月7日・14日・21日の水曜日午前10時30分～正午
場所 中央体育館多目的室
対象 女性限定
定員 30人
指導 インストラクター
参加費 500円（初回集金）
参加方法 参加毎に150円使用券を購入して、受付に提出後、会場へお集まりください。
※バスタオル、ハンドタオル、飲料水持参。申込み多数の場合、責任抽選。

②ジュニアバスケットボール教室

日時 3月2日～4月20日の間の毎週金曜日午後6時～8時（全8回）
場所 中央体育館主競技場
対象 小・中学生
※お父さん、お母さんもご一緒にプレーができます。
参加費 800円（体育館使用料込み）
指導 川島講師とその仲間
※体育館履きを必ず持参

①②共通

申込み 電子申請または往復はがきで教室名、住所、氏名、生年月日、電話番号、往復はがきの場合は、返信用宛名を記入のうえ、2月17日㈮（当日消印有効）までに〒197－0005福生市北田園2－9－1中央体育館内スポーツ振興課へ。
問合せ 中央体育館☎552・5511

福生地域体育館

①サンデーモーニングエクササイズ

音楽に合わせた関節運動や筋力トレーニング・簡単ステップなど、早朝にさわやかな気分で運動しましょう！

日時 毎週日曜日（大会開催日を除く）午前8時30分～9時30分
定員 当日先着40人

②ステップサーキットエアロ

ステップ台を使ったエアロビクスと筋力トレーニングを交互に行ないます。体力アップにぜひ！

日時 毎週木曜日（祝日を除く）午後7時30分～9時
定員 当日先着20人

①②共通

対象 16歳以上の方
参加費 参加毎に150円のチケットを購入
問合せ 福生地域体育館☎530・8811
※福生・熊川地域体育館共通ホームページ（http://www.tama-spo.com/fussa/）

市内小・中学校の体育館、校庭をスポーツで使用できます

市内の小・中学校の体育館、校庭を使用する団体は、10人以上で構成されていて全員が市内在住・在勤・在学者であり、使用責任者として成年者が含まれていて、前もっての登録が必要になります。※毎年登録が必要ですので、現在登録している団体も必ず説明会へ出席し再度登録してください。

◆学校体育施設使用団体登録説明会

▽一小・二小・三小・四小登録団体対象 日時 2月8日㈬午後7時
▽五小・六小・七小登録団体対象 日時 2月9日㈭午後7時
▽一中・二中・三中登録団体対象 日時 2月10日㈮午後7時
場所 中央体育館会議室
※各日とも5分前までには入室してください。途中入室はできません。
※指定日に出席できない場合は、いずれかの日に必ずご出席ください。
登録期間 説明会出席後～2月21日㈫
問合せ スポーツ振興課☎552・5511

野球場抽選会への参加について

野球場抽選会に参加するには、10人以上で構成されていて全員が市内在住・在勤・在学者であり、使用責任者として成年者が含まれていて、前もっての登録が必要になります。※毎年登録が必要ですので、現在登録している団体も再度登録が必要です。

4月分抽選会 2月17日㈮午後7時～・中央体育館会議室

問合せ スポーツ振興課☎552・5511

助産師と話そう（申込み不要）

地域の助産師による無料の相談会です。お一人でもお子さん連れでも、どうぞお気軽にお越しください。時間内は出入り自由です。

『助産師からのちょこっと話』もあります。2月のテーマは「産後の身体ほぐし」です。

日時 2月24日㈮午前10時～正午
場所 子ども家庭支援センター（子ども応援館1階）
対象 妊産婦、子育て中の母子（0歳児から可）、祖父母等
主催 西多摩助産師会
問合せ 森田助産院☎551・0323

福生市伝統文化発表会のお知らせ

平成23年度文化庁事業「文化遺産を活かした観光振興・地域活性化事業」の一環として「第一回福生市伝統文化発表会」を開催します。

昨年10月より続けてきた小学生以上を対象とした4講座（日本舞踊、箏曲（そうきょく）、茶道、華道）の稽古の成果を披露します。ぜひご来場ください。

日時 2月4日㈯午後1時開演（開場午0時30分）
場所 市民会館小ホール（つつじホール）
出演 伝統文化体験講習会受講生ほか
演目 日本舞踊・箏曲・茶道・華道
※入場無料
主催・問合せ 福生市伝統文化活性化実行委員会代表・田村冴子☎551・4532

ご利用ください 子ども家庭支援センター

●ご相談ください

子ども家庭支援センターは地域の身近な相談窓口として、子どもと家庭に関する相談に応じています。

ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。秘密は厳守します。

●ふれあいひろば

親子で遊びながら交流できるスペースです。ボールプールや玩具、絵本等があります。開所時間内でご自由にご利用ください。

●子育て地域活動室

子育てグループや地域で子育てボランティア活動をされている方々にご利用いただけます。長机15脚、椅子50脚、ホワイトボードがあり、会議や各種活動等に対応できます。

利用に際し、事前に団体登録が必要になりますので、子ども家庭支援センターへ直接おいでください。

場所 子ども応援館1階（北田園2－5－7）
開所日時 月～土曜日午前8時30分～午後5時15分
問合せ 子ども家庭支援センター☎539・2555

★おもちゃの広場がやってきます

日本グッドトイ委員会のおもちゃコンサルタントが楽しいおもちゃを持って、子ども応援館に遊びに来ます。ぜひ遊びに来てください。

日時 2月9日㈭午前10時30分～午後0時30分（申込み不要）
場所 子ども応援館1階
問合せ 子ども家庭支援センター☎539・2555

◆◆社会福祉協議会◆◆

①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 2月24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 2月6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。

②初めての点字体験講座

今まで点字に興味はあったけれど気軽に体験する機会がなかった方などに。

日時 3月7日㈬・14日㈬午後2時～4時
対象 市内在住・在勤・在学の方
定員 先着20人
講師 点字サークルほたる
参加費 500円（全2回）

③初めての手話体験講座

今まで手話に興味はあったけれど気軽に体験する機会がなかった方などに。

日時 3月14日㈬・21日㈬午後7時～9時
対象 市内在住・在勤・在学の方
定員 先着30人
講師 福生市聴覚障がい者協会
参加費 500円（全2回）

④子育て支援講座『実践！小さな命を守るためのナチュラル防災講座』

災害は「私たちのまち」でいつでも起こる可能性があります。その時、我が子のためにできることは？身近なものを使った防災対策なども紹介します。

日時 3月9日㈮午前9時30分～午後0時30分
対象 市内在住の未就学児までの保護者など
定員 先着30人
講師 あんどうりす氏（アウトドア流防災ファシリテーター）
参加費 100円
※保育が必要な方は申込みの際に声をかけてください。

②③④共通

場所 福祉センター
申込み 2月6日㈪から（日曜・祝日を除く8時30分～午後5時15分の間に）ふっさボランティア・市民活動センター☎552・2122へ。

福生市小・中学生展覧会 児童・生徒の図画、美術科、書写作品を展示します。日時 2月17日㈮～19日㈰午前10時～午後4時30分（入場は4時15分まで）場所 市民会館・公民館 問合せ 教育委員会指導室学務・指導係☎551・1948