

地域体育館事業

◆福生地域体育館

①リフレッシュボクササイズ

ボクシングのパンチ、ステップ、コンビネーションの基本動作を取り入れたプログラムです。運動不足、ストレス解消にどうぞ!

日時毎週月曜日午後7時～8時(休館日、祝日除く)

定員40人

②託児付きやさしいピラティス

コアを意識したエクササイズで、気になるお腹周りを引き締めましょう!

日時毎週月曜日午後1時～2時(休館日、祝日除く)

定員30人

③託児付きリフレッシュヨガ

無理のないポーズで行なうので、初めての方や体の硬い方でも大丈夫。週に1度のリフレッシュタイム。

日時毎週木曜日午後2時30分～3時30分(休館日、祝日除く)

定員40人

①②③共通

対象15歳以上の方

参加費参加毎500円(託児は別途料金がかかります。事前にご予約ください。)

参加方法当日1階で受付を済ませ、会場へお越しください。

※託児については直接お問い合わせください。

④シルバー元氣

いつまでも元気に活動するためにみんなで楽しく、頭と体の体操をします。

日時毎週月曜日午後2時30分～3時30分(休館日、祝日除く)

対象60歳以上の方

定員30人

参加費参加毎に150円のチケットを購入していただきます(第一月曜日が無料開放日のときは無料で参加できます)。

問合せ福生地域体育館 ☎530・8811

◆熊川地域体育館

①初めてピラティス

日時12月7日～平成24年2月29日までの毎週水曜日午前10時30分～11時30分(全11回)※12月28日、1月4日は除く

対象15歳以上

定員12人

参加費5,000円(初回支払い)

②キッズヒップホップ

日時12月15日～平成24年2月23日の毎週木曜日午後4時30分～5時30分(全10回)

対象小学1～6年生

定員20人

参加費2,700円(初回支払い)、参加毎施設使用料70円

①②共通

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

★地域体育館共通ホームページ (http://www.tama-spo.com/fussa/)

中央体育館事業

※すべての教室に申込みが必要になります。【申込み締め切り12月13日(火)】

Table with 9 columns: 事業名, 対象, 曜日, 時間, 期間, 回数, 内容, 参加費, 備考, 申込み. Rows include ①ヒーリングストレッチ, ②若草健康体操, ③アドヴァンスヘルシー, ④セルフコンディショニング, ⑤ヘルシーシェイプ, ⑥ラテンエアロビクス.

持ち物①②③⑤⑥は室内用運動靴、水分補給できるもの、タオル、運動できる服装、④はバスタオル、水分補給できるもの、ハンドタオル、運動できる服装※教室の詳細は市ホームページまたは中央体育館 ☎552・5511へお問い合わせください。

恒例の新春ふっさウォーキングを開催します

今年度は福生南公園と、新たに開通した日光橋下流右岸の遊歩道をめぐり、市内を散策します。

お昼は温かい「すいとん」が待っていますので、マイ箸・マイお椀をご用意ください。

日時平成24年1月7日(土) 午前8時30分、中央体育館裏駐輪場集合(雨天中止)

コース中央体育館→中央公園→福生南公園→JR拜島駅→日光橋公園→みずくらいど公園→ほたる公園→中央体育館(約9km)

参加費一人300円(雨天中止の場合でも、返却不可) 持ち物お椀、お箸、水筒、雨具

申込み1月5日(木)までに参加費を添えて、中央体育館・福生熊川地域体育館へ。

問合せ中央体育館 ☎552・5511

第15回福生市民新春駅伝大会出場チームを募集

職場や学校などの仲間、町会・自治会で参加してみませんか。

日時平成24年1月29日(日) 午前9時集合・受付

※予備日2月5日(日) 場所多摩川中央公園 対象市内在住・在勤・在学の方

チーム正選手4人、補欠1人、監督1人の編成とする。

コース計10km(1区間2.5km)※小学生の部のみ計6km(1区間1.5km)

参加費1チーム1,000円(体育協会会員からなるチーム、小・中学生は無料)

※各種目3位までを表彰 主催NPO法人福生市体育協会

後援福生市・福生市教育委員会・福生市町会長協議会

申込み1月9日(祝)までに所定の申込み用紙で体育協会事務局(中央体育館内 ☎551・0211)へ。

助産師と話を(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。

日時12月16日(金)午前10時～正午※時間内出入り自由

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

※『助産師からのちょこっと話』もあります。12月のテーマは「楽な姿勢の取り方」です。

主催西多摩助産師会 問合せ森田助産院 ☎551・0323

認可外保育所利用者補助金 市内外の認可外保育所を利用していらっしゃる方に、認可保育所に入所した場合の保育料との差額を38,000円を限度として補助する制度です。(所得制限、支給要件あり)

支給要件

市内に在住し、市内外の認可外保育所(都から補助を受けている施設に限る)にお子さんを預けている。

仕事など家庭で保育できない理由がある。

認可保育所よりも高い保育料を支払っている。

市税の滞納がない。

申請時期年3回(8月、12月、翌年3月)

申請書類配付場所市役所、市内認可外保育所、市ホームページからもダウンロード可。

問合せ子ども育成課保育係 ☎551・1780

児童・思春期の親子関係を考えるグループのご案内

臨床心理士によるミニレクチャーとグループワークで、不登校・ひきこもり等思春期の問題を持つお子さんへの対応を考えます。(ミニレクチャーのみの参加も可)

日時毎月第一水曜日午後2時～4時30分

場所西多摩保健所 申込み検査結果ともに不要 ※匿名・無料です。

対象親子関係について悩んでいる、おおむね10代～20代のお子さんをもつ保護者の方

問合せ西多摩保健所保健対策課地域保健係地区担当保健師まで ☎0428・22・6141

Eイズ検査を実施します! 西多摩保健所では「世界Eイズデー」に合わせて実施します。その他常時Eイズや性感染症に関する相談に応じています。心配があったら相談と検査を!

日時【検査】12月6日(火)午後3時～6時、【結果】12月13日(火)午後3時～6時 ※結果は再度来所いただき直接ご本人にお伝えします。

場所西多摩保健所1階 検査内容HIV抗体検査 ※希望者には性感染症検査(クラミジア・梅毒・淋菌感染症)も実施

問合せ西多摩保健所保健対策課感染症対策係 ☎0428・22・6141

国体オリジナルポロシャツにおける義援金について

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、国体のPRとして「国体オリジナルポロシャツ」を作製し、東日本大震災で被災された方々に対する「義援金」を含めた価格で販売を行なってきました。大変多くの方々にご購入いただき、おかげをもちまして、販売枚数は1,198枚、義援金の総額は368,021円となりました。

多くの方々にご理解・ご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。なお、義援金は福生市実行委員会から「日本赤十字社」へ送金させていただきました。

問合せスポーツ祭東京2013第68回国民体育大会福生市実行委員会事務局(国体推進室) ☎551・1750、ホームページ (http://www.city.fussa.tokyo.jp/kokutai/index.html)

