スポーツ祭東京2013 ソフトボール子ども体験塾

平成25年に開催されるスポーツ祭東京2013における国民体育大会の「ソフトボール競技」が行なわれる三鷹市、福生市、あきる野市及び瑞穂町が共同して、「スポーツ祭東京2013ソフトボール子ども体験塾」を開催します。

ソフトボール元全日本監督の宇津木妙子氏ほか、オリンピアン数名によるソフトボール体験教室・パネルディスカッションを行ないます。

日時 11月26日(土)午後1時～4時
場所 福生野球場（パネルディスカッションは市民会館小ホール）※雨天の場合は第三小学校体育館
対象 原則として関係市町在住の小・中学生及びその親、コーチ等
定員 先着50人（総参加定員200人※各市町50人）
申込み 申込書（チラシ裏）に必要事項を記入し、事務局に提出してください。（郵送、ファックス可）
申込期間 9月20日(火)～11月15日(火)※参加定員に達した時点で受付を終了します。
※詳細はホームページ（http://www.city.fussa.tokyo.jp/kokutai/index.html）をご覧いただくか事務局へお問い合わせください。
問合せ 〒197－8501福生市本町5番地　総務部国体推進室（商工会館2階）☎551・1750、FAX539・0120

福生健康マラソン（第42回）福生ロードレース、第26回福生健康女子マラソン）

開催日 11月6日(日)雨天決行
場所 市営競技場
申込締切り 10月5日(水)
競技種目
▼小学4年生以上（男・女）【3㎞】
▼中学生（男・女）【5㎞】
▼壮年40歳代（男・女）、50歳代（男）、50歳以上（女）、60歳以上（男）【5㎞】
▼一般男子（高校生以上）【10㎞】
▼健康女子マラソン（高校生以上、制限なし）【10㎞】
※詳しくは、中央体育館、熊川地域体育館、福生地域体育館、市営競技場の窓口にある福生健康マラソン要項（申込書）をご覧ください。
問合せ 福生市陸上競技協会事務局・田中☎090・7197・0227

「太極拳」スタンプラリー

気持ちの良い朝に、公園で太極拳をしませんか！誰でも簡単にできて、気分爽快になること請け合いです。

期間 10月3日(月)～31日(月)（雨天中止）
場所・時間
①【加美平東公園】月曜日午前7時～7時30分
②【長沢公園】月曜日午前8時～8時30分
③【熊牛公園】火曜日午前8時～8時30分
④【武蔵野台南公園】水曜日午前6時30分～7時
※直接お越しください。
問合せ 太極拳連盟・久下☎553・6286

中央体育館事業

①リラクゼーションヨガ3（全12回）

座位を中心に呼吸とポーズをゆっくり行ないます。

日時 10月5日～12月21日の間の水曜日午後8時～9時

②パワーヨガ3（全12回）

体全身の筋肉を動かす英雄・ワシのポーズなどを行ない、血液の循環を良くしバランスいい体を一緒に作りませんか？

日時 10月6日～12月22日の間の木曜日午後8時～9時

①・②共通
対象 18歳以上の市民の方（高校生を除く）
定員 20人（申込み多数の場合責任抽選）
参加費 1，200円（初日に集金）
参加方法 当日、券売機で個人使用券（150円）を購入し受付に提出後、直接会場にお集まりください。
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ご遠慮ください。またマタニティヨガに対応していません

③託児付きヨガ参加者募集（全8回）

期間限定の託児付きヨガです。簡単な呼吸とポーズで心と体を解放し、レッスン前と後での体の変化を感じてみませんか！

日時 10月4日～11月29日の間の火曜日午前10時～11時
対象 9月1日現在1歳6か月以上3歳以下で未就園児を持つ母親
定員 15人（申込み多数の場合責任抽選）※託児は別室で行ないます。
参加費 2，000円（期間中お子さん1人の託児料）、初日に集金
参加方法 当日、受付に50円を支払い後、直接会場にお集まりください。

①②③共通
場所 中央体育館多目的室
指導 体育協会トレーナー
申込み 電子申請または往復はがきにご希望のコースを記入し、住所、氏名、生年月日、電話番号（③のみお子さんの氏名（フリガナ）、生年月日を記入）を記入のうえ、9月24日(土)（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

福生地域体育館事業

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。

日時 毎週月曜日（休館日、祝日除く）午後7時～8時
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（休館日、祝日除く）午後1時～2時
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（休館日、祝日除く）午後2時30分～3時30分
定員 40人

①②③共通
対象 15歳以上の方
参加費 参加毎に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シルバー元気

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（休館日、祝日除く）午後2時30分～3時30分
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ください。（第一月曜日が無料開放日の時は無料）
問合せ 福生地域体育館☎530・8811

熊川地域体育館事業

①フラダンス（託児付き）

楽しくフラダンスをしましょう！（全10回）

日時 10月18日～12月20日の間の火曜日午後2時～3時
対象 15歳以上
定員 20組
参加費 4，500円（初日に集金）※託児は別途料金がかかります。
託児定員 5人（事前予約が必要です）詳しくはお問い合わせください。

②親子でフラダンス

親子で楽しくフラダンスをしましょう！（全10回）

日時 10月18日～12月20日の間の火曜日午後3時30分～4時30分
対象 3歳以上のお子さんとその親
定員 15組
参加費 6，300円（初日に集金）

③キッズヒップホップ

初めての子も楽しく踊ろう！（全7回）

日時 10月6日～11月24日の間の木曜日（11月3日は除く）午後4時30分～5時30分
対象 小学1～6年生
定員 15人
参加費 1，800円

①②③共通
申込み 電話または直接窓口で申し込んでください。
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

申込み締切 9月24日(土)※全ての事業に申込みが必要となりますのでご注意ください。
問合せ 中央体育館☎552・5511

事業名	対象	曜日	時間	期間	参加費	備考	申込み
バランスボールエクササイズ	18歳以上	金	午前10時～11時	10月7日～12月23日	利用券150円(毎回)	定員18人（申込み多数の場合責任抽選）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
ラテンエアロビク	18歳以上	毎月第一・三・五金曜日	午前10時～11時	10月7日・21日、11月4日・18日、12月2日・16日	利用券150円と100円(毎回)	定員各30人（申込み多数の場合責任抽選）指導インストラクター	電子申請・往復はがき・中央体育館窓口
ボクササイズ	18歳以上	毎月第二・四金曜日	午前10時～11時	10月14日・28日、11月11日・25日・12月9日・23日	利用券150円(毎回)	定員各30人（申込み多数の場合責任抽選）指導インストラクター	電子申請・往復はがき・中央体育館窓口
小学生HIPHOP	小学1～3年生	金	午後4時～5時	10月14日～12月16日	初回1000円	定員18人（申込み多数の場合責任抽選）指導インストラクター	電子申請・往復はがき