

ご参加ください中央体育館事業

事業名	対象	曜日	時間	期間	備考
親子体操	2歳児とその親	水	午前11時15分～午後0時10分	9月7日～11月9日	定員20組 ※参加毎150円利用券購入
キッズ体操3	3歳児(年少児)	木	午後3時30分～4時25分	9月1日～11月24日	定員24人 参加費840円(初日に集金) ※11月3日(木)は休み
キッズ体操4	4歳児(年中児)	土	午前10時～10時55分	8月27日～10月29日	定員20人 参加費700円(初日に集金)
キッズ体操5	5歳児(年長児)	土	午前11時15分～午後0時10分	8月27日～10月29日	定員20人 参加費700円(初日に集金)

※年齢は平成23年4月1日現在です。
申込み8月14日(日)までに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、保護者名等、はがきの場合は返信のあて先を明記し、〒197-0005福生市北田園2-9-1中央体育館へ。電子申請は市ホームページからできます(応募多数の場合は責任抽選)。
問合せ中央体育館 ☎552・5511

国体への協賛者募集!

平成25年に開催されるスポーツ祭東京2013の第68回国民体育大会を、魅力と感動にあふれた大会とするため、企業・団体及び個人の方々から広報啓発・歓迎装飾に係る物品その他大会に要する用具等についてご提供いただきたいと考えています。皆さんのご支援とご協力をお願いします。

協賛をお願いする物品例
 ①広報啓発物品(ポケットティッシュ、うちわ等)
 ②歓迎装飾用物品(横断幕のぼり旗、看板等)
 ③その他大会運営に必要な物品

協賛への特典
 ・協賛物品に可能なものは、企業名・団体名等の掲載
 ・ホームページに企業名・団体名等の紹介
 ・実行委員会から感謝状の贈呈

●今回特に協賛をお願いしたい物品等
 ・カウントダウンボード(残歴板)作製に必要な材料等
 ※詳細はホームページをご覧ください
 ※問い合わせ先、事務局までお問い合わせください。
問合せスポーツ祭東京20

第1回ラン&ウォーク

i-福生 参加者募集
 4時間走り(歩き)続けて自分の限界に、時間との戦いに挑戦してみませんか! 爽快な汗を流しましょう。
日時10月2日(日)午前10時
場所多摩川中央公園
対象高校生以上
募集種目・人数
 ①【4時間ラン】男子(50人)・女子(50人)
 ②【4時間リレー】男子25チーム・女子25チーム(1チーム4人)
 ③【4時間ウォーク】男子(50人)・女子(50人)
 ④【福生市内1周(約10km)ウォーク】男子(50人)・女子(50人)

参加費
 ①【4時間ラン】5,000円
 ②【4時間リレー】10,000円(1チーム4人)→2,500円×4人
 ③【4時間ウォーク】2,500円
 ④【福生市内1周】ウォーク1,000円
申込み期間8月31日(水)まで
申込み方法
 【申込書によるエントリー】中央体育館受付にお越しください。
 【インターネットでのエントリー】<http://challenge.toyosystem.co.jp/entry/rally/top/2>(東洋システム 社内エントリー事務局 ☎042・551・1040)にアクセスしてお申し込みください。
主催ラン&ウォーク i-福生実行委員会
問合せスポーツ振興課 ☎552・5511

カヌーを楽しもう

カヌー教室開催
東京女子体育大学・同短期大学(公開講座)
日時9月10日(土)午前10時～午後3時
場所市営プール
対象市内在住・在勤・在学の小学生以上の方(低学年は保護者同伴が必要です)
定員先着25人
参加費200円(保険代として当日集金)
持ち物水着またはぬれてもよい服装、昼食
申込み8月31日(水)までに中央体育館窓口へ直接申し込みしてください。(電話申込み不可)
問合せスポーツ振興課 ☎552・5511

しょう!
日時9月7日(水)・14日(水)・21日(水)午前10時30分～正午
場所中央体育館内
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)
参加方法参加毎に使用券(150円)を購入し受付に提出後、会場へお越しください。
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(往復はがきは返信用宛名)を記入のうえ、8月20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。申込み多数の場合、責任抽選。
※バスタオル、ハンドタオル、飲料水をお持ちください。
◆ノルディックウォーキング教室
 2本のポール(ストック)を使って歩行運動を補助し、運動効果をより増強するフィットネスエクササイズです。
履きなれたスポーツシューズをお忘れなく。
日時8月13日(土)・11月26日(土)までの第二・第四土曜日(全8回)午前10時～
集合中央体育館・測定室
場所多摩川中央公園ほか
内容血圧、体脂肪測定等(屋内)、ノルディックウォーキング(屋外)
定員先着10人
申込み中央体育館に電話でお申し込みください。

中央体育館事業

◆セルフィンマッサージ参加者募集
 リンパの流れが滞ると余分な水分や老廃物が体内に蓄積され、疲労、冷え、むくみなどを引き起こします。セルフマッサージでキレイ、元氣、快適を手に入れま

福生地域体育館

夏休み工作教室
 画用紙、段ボール、ペットボトルなど身近な材料でおもちゃを作って遊ぼう!
日時8月9日(火)①午前10時～正午②午後1時～3時
対象①幼児・小学校低学年
定員各10人
参加費300円
申込み8月7日(日)までに直接窓口、電話、ホームページからお申し込みください。
問合せ福生地域体育館 ☎530・8811(ホームページ)
<http://www.tama-spo.com/fussa>

ご参加ください!

『家族介護者教室』
 社会福祉協議会では、家族のための介護者教室を市内の高齢者在宅介護支援センター等を実施してまいります。
◆8月の家族介護者教室
日時8月25日(木)午後1時30分～3時
場所特別養護老人ホームヨコタホーム(福生2300-4) ☎553・6695
対象市内にお住まいの介護をしている家族
内容介護技術の方法「排泄ツケアについて一緒に考えてみませんか」
持ち物筆記用具
定員先着20人(予約制)
問合せ(日曜日を除く)8月3日(水)～19日(金)の午前9時～午後5時の間に高齢者在宅介護支援センター武蔵野 ☎553・6695へ。
【今後の実施予定】

実施月	内容
9月	介護技術の方法「骨折・やけどなどの対処方法」
10月	認知症について「認知症との上手なつきあい方」
11月	認知症について「認知症の人と生き生き暮らす」
12月	認知症について「認知症の予防とその理解」

※詳細は今後の広報ふっさに掲載しますのでご確認ください。

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8月26日(金)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
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8月8日(月)から(日曜を除く)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。

