市役所の代表電話番号は

中央体育館開放事業

①ヒーリングストレッチ

ストレッチを中心に、フォームローラーやバランスボールなどを使うリラクゼーションクラスです。フォームローラーは、身体の内側から凝りをほぐし、体幹のバランスを整えます。簡単な筋力トレーニングにも挑戦します。

日時毎週水曜日午後2時～

場所中央体育館多目的室他

②ヘルシーエクササイズ

初級者向けのエアロビクスです。簡単なエアロビステップから、時には、ハードに。バラエティーに富んだ筋力トレーニングをプラスして、仕上げはストレッチ。

日時毎週火曜日午前10時～

場所中央体育館柔・剣道場

①②共通

対象市内在住・在勤の方

指導体育協会トレーナー

申込みいずれも初回参加時のみ、中央体育館窓口で簡単な登録があります。

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、運動できる服装で直接会場にお集まりください。

※汗拭きタオル、飲料水が必要、②のみ室内用運動靴

③セルフリンパマッサージ2参加申込み受付

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、免疫低下等を引き起こします。自分の手でしっかり体の声を聞きリセットしませんか？

日時7月6日㈬・13日㈬・20日㈬午前10時30分～正午

場所中央体育館内

対象市民（女性限定）

定員30人

指導インストラクター

参加費500円（初回に集めます。）

参加方法参加毎に個人使用券（150円）を購入し受付に提出後、直接会場へお集まりください。

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）を記入し、6月22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。※申込み多数の場合責任抽選。バスタオル、ハンドタオル、飲料水を持参してください。

④ノルディックウォーキングに挑戦しませんか！

2本のポールで歩行運動を補助し、運動効果を増強するエクササイズです。

上半身を動かすことで全身運動、ダイエット、姿勢矯正、ボディリメイクと全身シェイプアップ！最近話題のエクササイズを体験しましょう！履きなれたスポーツシューズをお忘れなく。

日時6月11日㈯・25日㈯、7月9日㈯・23日㈯・30日㈯午前10時～

集合中央体育館測定室

活動場所多摩川中央公園他

対象市民の方

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）

定員各回先着10人

申込み中央体育館に直接電話でお申し込みください。

指導体育協会トレーナー

参加費1回250円

※飲料水を持参してください、汗拭きタオル、帽子やサングラス。ウエストバックがあると便利です。

問合せ中央体育館☎552・5511

福生地域体育館スポーツ教室

①さわやか軽スポーツ

ミニテニス、カローリング、輪投げ、ビーチボールなどの1人でできないものをみなさんで集まってやりませんか？

日時毎週金曜日午後2時～3時30分

定員25人

対象中高年者

②ジュニア体操

マット、跳び箱、鉄棒など、学校の体育が大好きになるように、楽しく苦手な種目も練習します。

日時毎週水曜日午後3時30分～4時30分

定員20人

対象小学生（低学年）

③ジュニアスポーツ

バドミントン、バスケットボールなど体育館でできるスポーツを放課後にやろう。

日時毎週水曜日午後3時30分～5時

定員25人

対象小学生（高学年）

参加費①150円②・③70円※参加毎にチケットを購入していただきます。

問合せ福生地域体育館☎530・8811

（ホームページ）http://www.tama-spo.com/fussa/

わくわく土曜日（小学生対象）

七夕の短冊を染めてみよう

折り染めで短冊を染め、願い事を書いて七夕飾りにします。

日時6月18日㈯午前10時～午後3時（正午～午後1時は除きます。）※直接、郷土資料室にお越しください。

問合せ郷土資料室☎530・1120※月曜日休館（月曜日が祝日の場合、火曜日休館）

児童館で遊ぼう6月（その1）

●●田園児童館☎552・3133●●

◆親子であそぼう「ボールであそぼう」7日㈫午前10時30分～11時30分 対象1歳6か月以上の幼児と保護者 持ち物うわばき

◆わくわくＷＥＥＫ「リズムあそびと読み聞かせ」13日㈪～17日㈮（14日㈫は除く）午前11時～11時30分対象乳幼児と保護者

◆よちよちすくすくひろば「あめの日もたのしくあそぼう」14日㈫午前10時～正午対象0、1歳児と保護者※保健師来館

●●武蔵野台児童館☎553・8822●●

◆わくわくひろば7日㈫午前10時30分～11時30分対象2歳以上の幼児と保護者持ち物うわばき※当日直接来てください。

◆のびのびひろば14日㈫午前10時～正午対象0、1歳児と保護者※お母さん同士の交流の場です。体操や手遊びもあります。時間内で自由に遊びに来てください。

◆おはなしの日15日㈬午前11時～11時20分対象乳幼児と保護者※武蔵野台図書館の職員による読み聞かせです。当日直接来てください。

◆遊具開放デー16日㈭午前10時30分～正午対象1歳6か月以上の幼児と保護者持ち物うわばき※大型遊具で自由に遊べます。体操、おはなしもあります。時間内で自由に遊びに来てください。

◆高校生ｔｉｍｅ「バスケしようよ」毎週水曜日午後6時～8時30分対象高校生または相当年齢の方※バスケットの基本的な練習や、チームにわかれての試合をします。

●●熊川児童館☎539・1515●●

◆こぐまひろば「親子ヨガをしよう」7日㈫午前10時～正午対象0、1歳児と保護者持ち物着替え、水筒、タオル

◆工作トントンスペシャル「籐細工の先生と花かごをつくろう」8日㈬午後2時～4時対象小学生以上24人

申込み期間～8日㈬まで。定員になり次第締め切り。参加費無料持ち物手さげ袋

◆くまさんひろば「くまさん、お父さんへのプレゼント」14日㈫午前10時30分～11時30分対象1歳6か月以上の幼児と保護者持ち物着替え、水筒、タオル

◆くまっこまんぷくＤＡＹ19日㈰午後2時～4時対象どなたでも参加できます。※午後1時30分～2時の間に直接児童館へ。たのしい企画とおいしい企画があります。おやつも出ます。

女性悩みごと相談 ～羽村市との共同事業～

自分自身の生き方、家族関係や職場の人間関係、夫や恋人からの暴力など、女性が抱えるさまざまな悩みごとの相談に専門の女性カウンセラーが応じます。

7月の相談日時・場所

【福生市】13日㈬・27日㈬午前9時～午後1時・市役所1階相談室

【羽村市】6日㈬・20日㈬午後1時30分～午後4時30分・羽村市役所東庁舎1階福祉事務所内相談室

※福生市・羽村市在住の女性の方でしたら、どちらの市へ申し込まれてもかまいません。

予約制で先着3人まで（1人50分以内）。

申込み相談日の1か月前から福生市広報広聴係☎551・1529、羽村市市民相談係☎555・1111へ。

市では引続き日本赤十字社「東日本大震災義援金」の受付をしています

お預かりした義援金は、日本赤十字社を通じ、被災地に届けられます。

受付期間9月30日まで

募金箱の場所市役所社会福祉課・会計課等市役所1階窓口

なお、郵便局でも義援金の受付をしています。送金費用は窓口の場合のみ無料です（10月1日より課金あり）。

※義援金であることを窓口で伝えてください。

問合せ日本赤十字社東京都支部☎03・5273・6743、社会福祉課庶務・福祉計画担当☎551・1735（福生地区担当窓口）

わがまちから育てよう国体選手！ 平成23年度ジュニア育成地域推進事業講演会

ジュニア期はどんなトレーニングをするとよいのでしょうか？今回はジュニア・初心者のためのトレーニングについて村上拓也先生をお招きして、指導をしていただきます。

また、スポーツ活動中の熱中症防止をテーマに、健康管理士の永嶋純先生にお話ししていただきます。スポーツ指導者・保護者・選手・市民の皆さん、ぜひお誘い合わせのうえ、ふるってご参加ください。

日時6月18日㈯午後2時～4時（質疑応答含む）

場所商工会館3階ホール

対象スポーツ指導者・保護者・選手・市民

演目【一部】『ジュニア選手へのトレーニング指導』

講師村上拓也氏（ストレングス＆コンディショニングトレーナー）

【二部】『熱中症予防と正しい水分補給』

講師永嶋純氏（健康管理士）

参加費無料

主催ＮＰＯ法人福生市体育協会、東京都、（財）東京都体育協会

後援福生市、福生市教育委員会

問合せＮＰＯ法人福生市体育協会☎551・0211

多摩5市ふれあいイベントラリーのお知らせ 昨年好評を博した、多摩5市のイベントを巡りスタンプを集める「ふれあいイベントラリー」が今年も6月5日㈰から実施されます。豪華賞品が当たるチャンスも。概要は市ホームページをご覧ください。問合せ総務課総務係☎551・1576