

スポーツ

中央体育館開放事業

①ヘルシーエクササイズ (シヨート)

初級者から中級者 向けのエアロビクスタイムです。



②ボクササイズ! エアロビクスにボクシングのトレーニングを取り入れたのがボクササイズ、体

③高齢者向け健康体操 ～若草健康体操～ 高齢者を対象にした、スポーツ・レクリエーションタイムです。

④子育てマリズム体操2 (託児付き) 身体を動かしたい、でも子どもがいるから、そんな悩みはありませんか。

力アップをはかるとともに、引き締まったボディづくり、ストレス解消の効果も期待できるエクササイズです。

③高齢者向け健康体操 ～若草健康体操～ 高齢者を対象にした、スポーツ・レクリエーションタイムです。

④子育てマリズム体操2 (託児付き) 身体を動かしたい、でも子どもがいるから、そんな悩みはありませんか。

①ヘルシーエクササイズ (シヨート) 初級者から中級者向けのエアロビクスタイムです。

②ボクササイズ! エアロビクスにボクシングのトレーニングを取り入れたのがボクササイズ、体

地域体育館スポーツ教室のご案内

熊川地域体育館

①幼児体操(年中クラス) 日時6月4日～7月16日の間の毎週土曜日、午前10時～11時



参加費3,500円(教室初回に集金します。)

②わくわく親子体操

子どもの成長・発達に合わせた運動で楽しく親子のコミュニケーションアップ!

日時6月3日～7月15日の間の毎週金曜日、午前10時～11時(全7回)

対象2,3歳児とその親 定員15組 参加費3,000円(教室初回に集金します。)

①②共通 申込み5月29日(日)までに直接窓口、電話または福生地域体育館ホームページの「お問合せ」からお申し込みください。

※託児は別途料金がかかります。詳細は福生地域体育館へお問い合わせください。

問合せ福生地域体育館 ☎530・8811

地域体育館(熊川・福生)のホームページアドレスはhttp://www.tama-spo.com/fussaです。

福生地域体育館

①ナイトピラティス 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!

【第1回実行委員会】 日時6月4日(土)午前10時30分～11時30分



公民館

第31回松林だれでもなんでも展実行委員募集!

毎年恒例の地域のミニ文化祭「だれでもなんでも展」を10月15日(土)・16日(日)に開催します。

問合せ いずれも中央体育館 ☎552・5511

①③共通

申込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)を購入して受付に提出後、直接会場にお集まりください。

④子育てマリズム体操2 (託児付き) 身体を動かしたい、でも子どもがいるから、そんな悩みはありませんか。

③高齢者向け健康体操 ～若草健康体操～ 高齢者を対象にした、スポーツ・レクリエーションタイムです。

②ボクササイズ! エアロビクスにボクシングのトレーニングを取り入れたのがボクササイズ、体

か月以上3歳以下の未就園児を持つ母親

定員25人(申込み多数の場合、責任抽選)

指導体育協会トレーナー 参加費800円(期間中お子さん1人の託児料。教室初日に集金します。)

参加方法当日、券売機で個人使用券(150円)を購入して受付に提出後、直接会場にお集まりください。

④子育てマリズム体操2 (託児付き) 身体を動かしたい、でも子どもがいるから、そんな悩みはありませんか。

③高齢者向け健康体操 ～若草健康体操～ 高齢者を対象にした、スポーツ・レクリエーションタイムです。

ます。 場所公民館松林分館

申込み6月3日(金)までに公民館松林分館 ☎552・3624へ。

第30回白梅利用者発表会 『とどけ被災地に白梅の心』

白梅分館利用者の皆さんの成果発表と地域の皆さんの楽しい交流の場です。

今年行事名を「利用者発表会」とし、節電と被災地支援を視野に入れて実施します。

日時5月28日(土)・29日(日)午前10時～午後4時

図書館

開催日【演示】10月22日(土)・23日(日)・29日(土)・30日(日)・11月3日(祝)・5日(土)・6日(日)

【展示】10月29日(土)・30日(日) 応募締切5月31日(火)厳守

※詳しくは、各公民館(公民館事務所・松林分館・白梅分館)に設置してある応募用紙をご覧ください。

【第1回実行委員会】 日時6月4日(土)午前10時30分～11時30分

開催日【演示】10月22日(土)・23日(日)・29日(土)・30日(日)・11月3日(祝)・5日(土)・6日(日)

【展示】10月29日(土)・30日(日) 応募締切5月31日(火)厳守

※詳しくは、各公民館(公民館事務所・松林分館・白梅分館)に設置してある応募用紙をご覧ください。

日時6月9日(木)午後7時30分

場所市民会館・公民館第4・5集会室 問合せ公民館事務所 ☎552・2118

◆中央図書館おはなし会 日時6月1日(水)・8日(水)・15日(水)・22日(水)・29日(水)各日とも午後3時

◆中央図書館小学生向けおはなし会「おはなしのポケット」

◆中央図書館乳幼児向けおはなし会「おはなしであそぼ!」

◆中央図書館乳幼児向けおはなし会「おはなしであそぼ!」

◆中央図書館乳幼児向けおはなし会「おはなしであそぼ!」

【展示】10月29日(土)・30日(日) 応募締切5月31日(火)厳守

※詳しくは、各公民館(公民館事務所・松林分館・白梅分館)に設置してある応募用紙をご覧ください。

日時6月9日(木)午後3時30分

場所わかぎり図書館2階 対象幼児～小学生※直接どうぞ

◆わかぎり図書館乳幼児向けおはなし会 日時6月22日(水)午前11時～11時30分

◆わかたけ図書館おはなし会 日時6月8日(水)・22日(水)午後3時

◆わかたけ図書館乳幼児向けおはなし会 日時6月16日(木)午前11時

◆武蔵野台図書館乳幼児向けおはなし会 日時6月15日(水)午前11時

◆中央図書館乳幼児向けおはなし会「おはなしであそぼ!」

◆中央図書館乳幼児向けおはなし会「おはなしであそぼ!」